

Die Vor- und Nachteile der Veränderung (Eigenwahrnehmung)

Die Vorteile,
wenn ich nichts ändere

Die Nachteile,
wenn ich nichts ändere

Die Vorteile, wenn ich
meinen Perfektionismus ändere

Die Nachteile, wenn ich
meinen Perfektionismus ändere

Die Vor- und Nachteile der Veränderung (Fremdwahrnehmung)

Die Vorteile, wenn _____
nichts ändert.

Die Nachteile, wenn _____
nichts ändert.

Die Vorteile, wenn _____
seinen/ihren Perfektionismus ändert.

Die Nachteile, wenn _____
seinen/ihren Perfektionismus ändert.

ARBEITSBLATT zu Übung 1.3 a

Blick in die Zukunft mit Perfektionismus

In einem Jahr immer noch MIT dem Perfektionismus	
Lebensbereich	Was wird in diesem Bereich passiert sein?
Arbeit / Studium / Schule	
Meine Beziehung	
Meine Kinder	
Meine Familie	
Meine Freunde / Freundinnen	
Meine Finanzen	
Meine Gesundheit	
Mein spirituelles Leben	
Weitere Bereiche	

ARBEITSBLATT zu Übung 1.3 b

Blick in die Zukunft ohne Perfektionismus

In einem Jahr OHNE den Perfektionismus	
Lebensbereich	Was ist in diesem Bereich dann möglich?
Arbeit / Studium / Schule	
Meine Beziehung	
Meine Kinder	
Meine Familie	
Meine Freunde / Freundinnen	
Meine Finanzen	
Meine Gesundheit	
Mein spirituelles Leben	
Weitere Bereiche	

Strahlende Zukunft

Ich – ohne den Perfektionismus	
Lebensbereich	Was tue ich in diesem Bereich? Wer bin ich in Bezug auf diesen Bereich?
Arbeit / Studium / Schule	
Meine Beziehung	
Meine Kinder	
Meine Familie	
Meine Freunde / Freundinnen	
Meine Finanzen	
Meine Gesundheit	
Mein spirituelles Leben	
Weitere Bereiche	

Visualisieren mit Plan B

Was macht dir am meisten Angst, wenn du daran denkst, dein perfektionistisches Verhalten zu verändern?
Notiere dir dazu zwei bis drei Punkte.

Was sind die drei wichtigsten Hindernisse, die dem Erreichen deines Ziels im Weg stehen könnten?
Nimm dir etwas Zeit und stelle dir mit allen Sinnen diese drei Hindernisse vor.

Wie kannst du verhindern, dass diese drei Hindernisse das Erreichen des Ziels vereiteln?

Welche Schritte kannst du unternehmen, damit die Hindernisse gar nicht erst auftreten?
Und wie gehst du mit den Hindernissen um, falls sie doch auftauchen?

Betatest vorbereiten (Vorderseite)

Betatest

Wen könnte ich fragen, ob er / sie sich die Betaversion anschauen und mir Feedback geben will?

Auf welche Punkte sollen meine „Betatester*innen“ achten?

Worauf nicht?

Betatest vorbereiten (Rückseite)

Betatest
Wann muss mein Projekt insgesamt fertig sein?
Wie viel Zeit brauchen meine Tester*innen (geschätzt)?
Wie viel Zeit brauche ich, um die Änderungsvorschläge einzubauen (geschätzt)?
Wann muss ich die Betaversion den Tester*innen geben?
Bis wann brauche ich die Änderungsvorschläge?

Vereinbarung mit mir

Vereinbarung mit mir

Die Aufgabe:

Meine Aktionen
(= Prozess):

Wann:

Erfolg heißt:

Datum, Unterschrift

Reflexion zum Freischreiben

Freischreiben

Wie ging es mir mit dem Freischreiben?
(Darf gern mehrere Sätze umfassen.)

Wie ist es an diesem Tag direkt nach dem Freischreiben weitergegangen?

Will ich es noch eine weitere Woche ausprobieren?

Falls nein: Unter welchen Umständen würde ich es doch probieren?

ARBEITSBLATT zu Übung 3.4

Reflexion zu Pomodoro Plus

Pomodoro Plus am _____

Was habe ich heute geschafft?

Wie ging es mir mit den einzelnen Aufgaben?
Welche waren eher schwierig, welche sind mir leichtgefallen?

Welche Unterbrechungen gab es von außen?

Wie oft hatte ich den inneren Drang, etwas anderes zu machen (siehe Strichliste)?

Wie oft habe ich dem inneren Drang widerstanden? Was hat mir dabei geholfen?

ARBEITSBLATT zu Übung 5.1

Wie du die Welt siehst

So sehe ich die Welt
Das Leben ist
Das Wichtigste ist
Arbeit ist
Familie ist
Geld ist
Leistung ist
Ohne Fleiß
Glück ist
Zeit ist
Konflikte bedeuten
Gefühle sind
Veränderung heißt
Zukunft bedeutet
Freude ist
Schicksal ist

Meine einschränkenden Glaubenssätze

Das glaube ich über mich

Ich muss

Ich darf nicht

Growth Mindset – von mir selbst lernen

In diesen Bereichen lerne ich gerne:

Das bringt mir dabei Freude/ Befriedigung:

Meine Motivation ist

So gehe ich beim Lernen/ Weiterentwickeln vor:

ARBEITSBLATT zu Übung 6.1 b

Growth Mindset – von mir selbst lernen

Konkret: In diesem Bereich / diesen Bereichen will ich mich weiterentwickeln:

Das werde ich tun:

Wann, wo, mit wem?

Wie?

Von anderen lernen

Wer eignet sich gut als Vorbild für Lernen und Wachsen?

Für jedes dieser Vorbilder: Wie verhält sich diese Person?

Was ist dieser Person wichtig?

Von anderen lernen

Welche Personen hast du als Vorbilder für Lernen und Wachsen gewählt?

Was muss sie über sich glauben, um so handeln zu können?

Wo, wann und wie kannst du diese Verhaltensweisen, Werte bzw. Überzeugungen für dich nutzen?

ARBEITSBLATT zu Übung 6.7

Wer bin ich, wenn ich nicht perfekt sein muss?

Ich bin ...	
Jetzt kann ich ...	