Wenn-Dann-Prinzip

Das Wenn-Dann-Prinzip soll Dir dabei helfen, unterstützende Selbstgespräche zu entwickeln. Beim Wenn-Dann-Prinzip geht es primär darum sich neben seinem Ziel zu überlegen, welche Hindernisse und Herausforderungen (“wenn”) in bestimmten Situationen aufkommen können. Anschließend soll vorab eine Strategie entwickelt werden, wie dann gehandelt werden soll (“dann”).

Beispiel

Ziel: Meine Aufwärmroutine vor dem Training und vor Spielen in den kommenden zwei Monaten verbessern, indem ich mir mehr Zeit einplane und konzentrierter bin, während ich die einzelnen Übungen ausführe.

Ein Hindernis: Zeitmanagement – ich plane zu wenig Zeit (nur so viel Zeit wie bisher) für das Aufwärmen ein und kann deshalb mein Ziel nicht erreichen.

Wenn-Dann-Plan: Wenn ich meinen Wochenplan Sonntagabends mache, dann achte ich darauf, ausreichend viel Zeit für meine Aufwärmroutine einzuplanen.

Versuche für jedes Deiner Ziele mögliche Hindernisse herauszuarbeiten und anschließend für jedes Hindernis ein Wenn-Dann-Plan zu entwickeln. Gehe hierbei folgendermaßen vor:

Ziel

Hindernisse

-
-
-
-

Wenn-Dann-Pläne

-
-
-
-

Versuche die untenstehenden Fragen zu beantworten, sobald Du Dein Ziel erreicht hast, um so Deine langfristige Zielverfolgung zu verbessern:

Was hat Dir geholfen, um Dein Ziel zu erreichen?

Welche Vorgehensweisen möchtest Du auch bei anderen Zielen beibehalten?

Was würdest Du beim nächsten Mal anders machen?