

Komm' mit uns in die Umsetzung!

Arbeitsblatt: Umsetzungskatalysator

Lerntransfer beschreibt die Fähigkeit, eine **gelernte Problemlösung auf eine andere, vergleichbare Situation zu übertragen**. Nutze dieses Arbeitsblatt, diesen 10-Punkte-Plan und benutze es als Hilfe in die Umsetzung zu kommen. Fülle die 10 Aufgaben aus und probiere Gelerntes, bewusst anzuwenden und es in Deinen Alltag zu integrieren. Gutes Gelingen!

"Eine Sternstunde ist jene, in welcher ein Entschluss in die Tat umgesetzt wird"
Helen Hayes

Schreibe 5 Tools, Gedanken, Ideen o.ä. auf, die Du gerne umsetzen möchtest:

1

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

2 **Priorisiere diese nach Aufwand und Nutzen für Dich. Begründe dies hier:**

1 Hoch

2 Aufwand

3

4

5

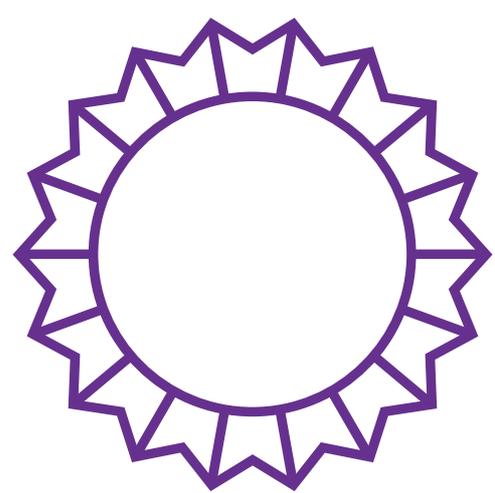
Niedrig

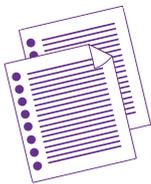
Nutzen

Hoch

Bestes Feld!

3 **Wähle das im Moment für Dich wertvollste für Deine Umsetzung aus. Schreibe es in den Stern. Begründe dies hier:**



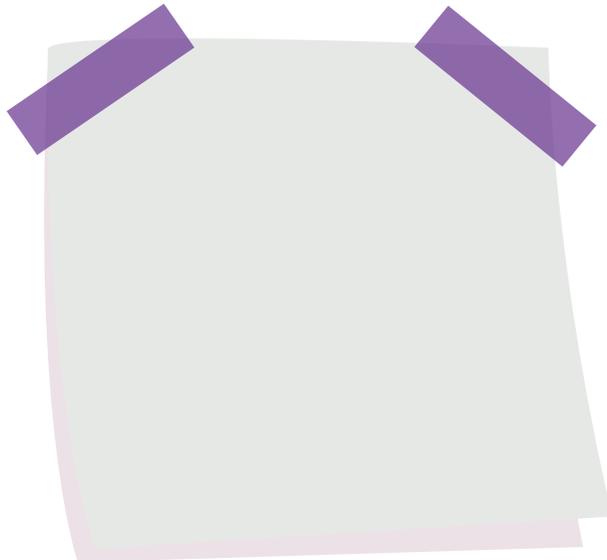


**Was möchtest Du in der Umsetzung konkret erreichen?
Woran genau wirst Du erkennen, dass Du erfolgreich warst?**

4

5

**Was ist der Zweck? Was ist Dein Bedürfnis dabei?
Weswegen ist Dir dieser Punkt so wichtig?**



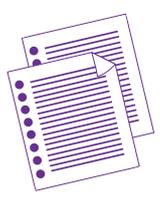
6

Was bedeutet das für Deinen Alltag, wenn Du dies umgesetzt hast?



Was mußt Du dafür konkret anders machen als bisher?

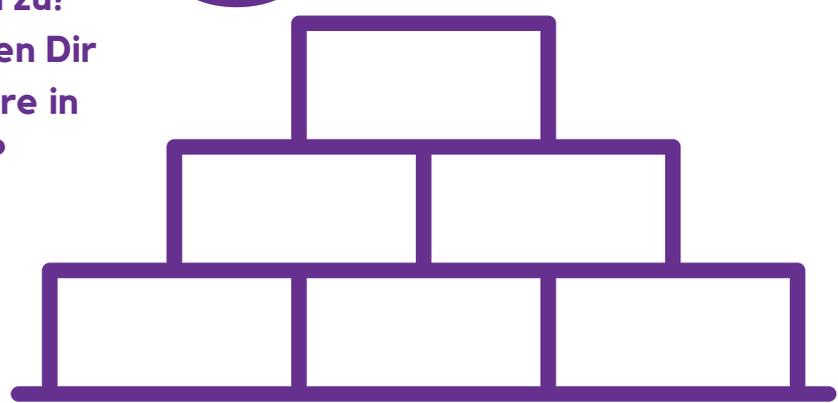
7



Welche Herausforderungen kommen bei der Umsetzung auf Dich zu? Welche Steine werden Dir vielleicht auch andere in den Weg legen?

8

Schreibe sie hier rein



Überlege Dir mit den obigen Erkenntnissen 3 ganz konkrete Maßnahmen, damit Du morgen direkt in die Umsetzung starten kannst!

1 _____
2 _____
3 _____

10

Erzähle uns davon! Wem möchtest Du davon berichten? Mit wem wirst Du in Kontakt treten?

NAME: _____ NAME: _____ NAME: _____

Wann genau wirst Du sie/ihn kontaktieren bzw. treffen?



Wie wirst Du den sie/ihn kontaktieren?



im-nu.com

Gutes Gelingen!