GAME OF MIND

Quest-Blatt

Aus einem Wunsch wird ein Plan.
Sechs Felder, zehn Minuten.

NAME

START AM



1 WUNSCH

Was will ich erreichen?

Fordernd, aber machbar. So genau, dass jemand anderes prüfen könnte, ob ich es geschafft habe.

☐ Gewohnheit aufbauen ☐ Ergebnis erreichen ☐ Projekt abschließen Bis wann? _____

2 BELOHNUNG

Was wird anders, wenn ich es schaffe?

Stell es dir genau vor: Wie fühlt sich das an?

3 BOSS

Was in mir hält mich am meisten ab?

Eine Gewohnheit, ein Gefühl, ein Gedanke. Nicht „keine Zeit“.

4 PLAN

Was tue ich, wenn der Boss auftaucht?

Wenn _____ **dann** _____

Wenn _____ **dann** _____

Beispiel: Wenn ich abends zum Handy greifen will, dann lege ich es in den Flur und nehme das Buch.

5 ERSTE SCHRITTE

Damit fange ich an

☐ _____

☐ _____

☐ _____

Kleinste Version für schlechte Tage:

6 FORTSCHRITT

Woran messe ich es?

Male ein Feld aus, sobald wieder ein Zehntel geschafft ist.

10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Zwischenstand prüfen am _____



Haku

Ein Wunsch wird stärker, wenn das Hindernis gleich mit im Plan steht.

LEVEL UP YOUR MIND.
Aufbau nach WOOP (Gabriele Oettingen) und Wenn-dann-Plänen (Peter Gollwitzer). Kostenlose Vorlage, privat, in Workshops und im Unterricht frei kopierbar.