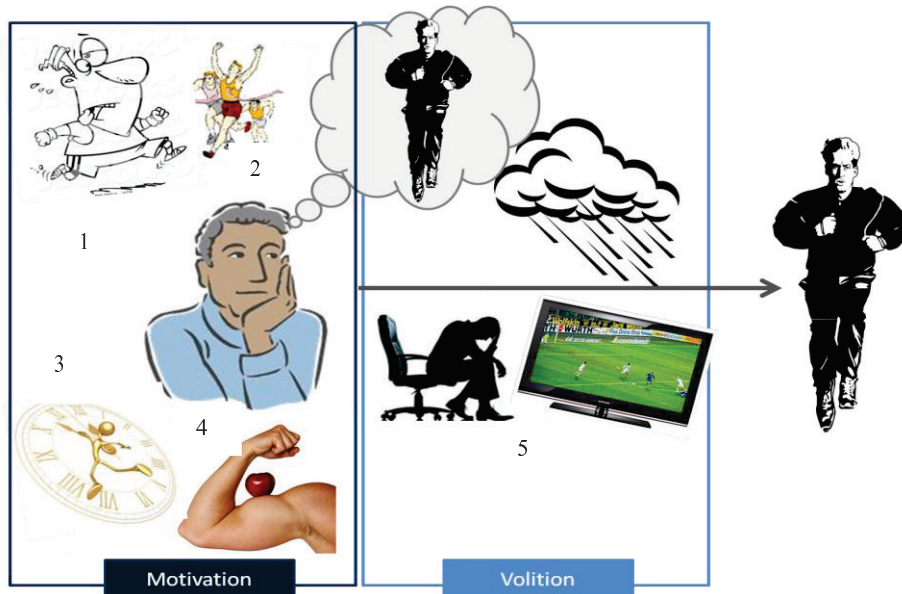


Arbeitsblatt 3: Reflexion - wo liegt meine Hauptschwierigkeit?



Die Beibehaltung einer Bewegungsidee ist zunächst abhängig von der **Motivation**. Diese wird zum Beispiel dadurch beeinflusst, ob wir davon überzeugt sind, dass wir unsere Idee auch umsetzen können. Der Mann oben im Bild könnte sich also denken; „Wenn ich joggen gehe, sehe ich total bescheuert aus...und überhaupt....wahrscheinlich mach ich bei der ersten Steigung eh schon schlapp...“¹ Oder aber: „Wenn ich langsam laufe, dann komme ich sicherlich bis zum Ziel“² Außerdem spielt es eine wichtige Rolle, welche Konsequenzen wir erwarten. Gehen wir also davon aus, dass wir durch das Joggen in *Zeitnot* geraten³ oder erwarten wir, dass wir durch das Joggen *fitter und attraktiver* werden⁴? Trifft der Fall zu, dass wir uns die Umsetzung nicht zutrauen und/ oder negative Konsequenzen erwarten, verwerfen wir die Idee sehr wahrscheinlich wieder. Wir sind nicht motiviert unsere Idee Joggen zu gehen umzusetzen. Haben wir ein festes Vorhaben, befinden wir uns im Bereich der **Volition**. Also auf dem Weg zur tatsächlichen Umsetzung unserer Ideen. Innere und äußere Barrieren⁵ können uns dann an der Durchführung unseres Vorhabens hindern. Selbst dann, wenn die Motivation auch noch so hoch ist.

Wir möchten Sie nun dazu anregen, zu reflektieren, in welchem Bereich Ihre Schwierigkeiten liegen.

Fällt es Ihnen schwer eine Idee zu entwickeln? Zweifeln Sie an sich selbst und erwarten hauptsächlich negative Konsequenzen? Oder haben Sie viele Ideen, haben aber Probleme diese auch wirklich umzusetzen? Gerne können Sie die Graphik nutzen, um zu markieren, wo Ihre Schwierigkeit liegt.

Wenn Sie herausfinden können, woran es liegt, dass Ihre Vorhaben scheitern, können Sie Ihre Schwierigkeiten besser in Angriff nehmen. Liegt Ihr Problembereich eher bei der Motivation wäre es beispielsweise hilfreich, wenn Sie sich zunächst kleine Ziele stecken (siehe auch: 3pw-Check). Haben Sie eher Schwierigkeiten in dem Bereich der Volition wären konkrete Bewegungspläne hilfreich (siehe auch: Bewegungsbuch)