

Wenn... dann Plan

In dieser konkreten Situation möchte ich mein Ziel umsetzen:

Wenn...

Folgende Ressourcen aus meinem Ressourcenpool werde ich einsetzen, um mein Ziel in dieser Situation zu aktivieren (Erinnerungshilfen, Embodiment):

dann...

An folgendem Ort, in folgender Weise werde ich mir eine "Ressourcen-Tankstelle" einrichten, an der ich mich mit meinen Ressourcen "aufladen" kann:

Auf folgende Weise werde ich mir Unterstützung durch Dritte sichern (soziale Ressourcen), um meinen Ressourceneinsatz zu gewährleisten (Freunde, Eltern, Geschwister)

Wenn... dann Plan

Wenn das passiert:



dann werde ich:

