

# Zusätzliche Impulse zum Kartenset Ziele erreichen mit Gerechtem Sprechen

Vorwort von Cornelia Schinzilarz

Gerade jetzt in der Corona-Zeit ist es wichtig, die momentane Situation genau wahrzunehmen, sie zu analysieren und darauf aufbauend in die Zukunft zu schauen. Mit diesen Impulskarten im Fünf-Schritte-Programm wird das eigene Leben absolut ressourcenorientiert durchleuchtet. Auf dieser Grundlage wird zuversichtlich und hoffnungsvoll nach vorne geschaut. Die eigene Zukunft kann dann konkret geplant und umgesetzt werden.

Eine neue Normalität ist immer auch ein Anfang, der am besten bewusst und reflektiert gestaltet wird. Hier eine mögliche Vorgehensweise mit dem Fünf-Schritte-Programm:

# Wahrnehmung

## Neue Normalität

Zuhören und lesen sind wichtig für die eigene Lebensgestaltung. Sie zielgerichtet zu nutzen, lohnt sich insbesondere in dieser Corona-Zeit. Entscheide dich: Was willst du lesen? Wem willst du zuhören? Womit willst du dich beschäftigen? Nutze für deine Wahl ressourcenorientierte und nachhaltige Kriterien.

# Analyse

## Neue Normalität

Prüfe das, was du gehört und  
gelesen hast: Wie fühlt es sich an?  
Kannst du es zu Ende denken?  
Hast du einen Nutzen davon? Ent-  
spricht es dem, was du denkst? Ist  
es vertieft begründet und belegt?

**Erkenntnis**

**Neue Normalität**

Bilde dir deine eigene Meinung.  
Begründe sie, setze sie in Zusammenhang mit deinem Leben. Dabei bist du mit deinen Kompetenzen und Ressourcen verbunden. Lache einmal herzlich und überprüfe deine Meinung.

**Entscheidung**

**Neue Normalität**

Entscheide dich, wie du jetzt dein  
Leben, deine Arbeit, deine sozialen  
Kontakte gestalten willst.

# Gestaltung

## Neue Normalität

Entwerfe deinen konkreten Weg für die Gestaltung deiner neuen Normalität. Nutze dafür deine Kenntnisse und deine Verantwortlichkeiten.

Zur Ergänzung können die anderen Impulskarten »Ziele erreichen mit Gerechtem Sprechen« genutzt werden.

Beispiele mit Bezug auf die aktuelle Zeit im Folgenden.

# Wahrnehmung

## Sehen

Vielleicht erlebst du diese Corona-Zeit so, als stehst du vor einer Mauer, einer Wand oder vor einem Berg. Dreh dich um, lehn dich an. Was siehst du jetzt? Welche Landschaft breitet sich vor dir aus? Welche Schönheiten erkennst du? Nimm dir Zeit, diese zu genießen.



**Wahrnehmung**

**Gefühl**

Spontangefühle sind Bewältigungsstrategien für die aktuelle Situation. Mit welchen Gefühlen bewältigst du diese Corona-Zeit? Was gefällt dir an diesen Gefühlen so gut? Was willst du mit diesen Gefühlen erreichen?

# Analyse

**Potenziale  
herausarbeiten**

Du hast dich an die Mauer angelehnt und den Ausblick genossen. Nun dreh dich wieder um und betrachte deine Situation in der Corona-Zeit. Was kannst du nun erkennen? Welche Wege führen durch diese Zeit? Welche Wege willst du gehen?

# Analyse

## Gefühlsstrategien entdecken

Gefühle werden strategisch genutzt, damit Menschen ihr Leben optimal bewältigen und gestalten können. Mit welcher Gefühlsstrategie willst du diese Corona-Zeit gestalten? Aus welchen Gefühlen besteht sie?

**Erkenntnis**

**Fragen**

Denke an deine Gefühlsstrategie.  
Steigere dich hinein. Sammle deine  
Fragen, die in deiner Coronasituation  
von Bedeutung sind. Schreibe  
sie alle auf.

**Erkenntnis**

**Antworten**

Antworten über Antworten – am besten sammelst du alle Antworten, die du auf deine Fragen gefunden hast.

# Entscheidung

## Ziele formulieren

Schau dir deine Antworten an.  
Was ist dein nächstes Ziel? Was  
macht dir Spaß an deinem Ziel?  
Welche deiner Potenziale verbin-  
dest du mit deinem Ziel?

**Entscheidung**

**Vergewisserung**

Meinst du tatsächlich dieses Ziel?  
Mit welchen Gefühlen verbindest  
du dein Ziel?

# Gestaltung

## Strategien entwickeln

Entwickle nun deine Handlungs- und Sprechstrategien: Wie willst du vorgehen? Was willst du wem sagen? Wie du über dich denkst, ist wichtig für die Zielerreichung. Denke ressourcenorientiert über dich selbst. Ich werde mein Ziel erreichen. Und mit welchen Gefühlen willst du dein Ziel erreichen? Dafür kannst du wieder die Gefühlskarte als Anregung nutzen.



# Gestaltung

## Kontrolle festlegen

Wann wirst du kontrolliert? Was wird genau kontrolliert? Wer wird kontrollieren?

# Analyse

## Gefühlskarte

klar, kompetent, sicher, energievoll,  
dynamisch, vielfältig, bodenständig,  
kraftvoll, durchblickend, voraus-  
schauend, nachdenklich, erfreut,  
überheblich, wissensdurstig, kreativ,  
unterstützt, genial

Zusatzimpulse zum Kartenset:

Cornelia Schinzilarz/Martin Lauterjung:

**Ziele erreichen mit Gerechtem Sprechen**

© Beltz Verlag • Weinheim und Basel • ISBN 978-3-407-36597-2

Text: Cornelia Schinzilarz • Illustration: Martina Lauterjung