

Meine Erfolgsleiter



Erstellen Sie eine Erfolgsleiter für ein herausforderndes Verhalten. Unterteilen Sie das gewünschte Verhalten in kleine, überschaubare Schritte, wobei jeder Schritt auf dem vorherigen aufbaut. Beginnen Sie bei Schritt 1 und arbeiten Sie sich schrittweise nach oben, sobald jeder Abschnitt gemeistert ist.

Meine Herausforderung:

Schritt 1

Schritt 2

Schritt 3

Schritt 4

Schritt 5

Schritt 6

Schritt 7

Wie feiere ich meinen Fortschritt?

Beispiel – Aufrechterhaltung eines organisierten Arbeitsplatzes: Schritt 1: Alle Gegenstände vom Schreibtisch räumen. Schritt 2: Feste Plätze für häufig verwendete Gegenstände schaffen. Schritt 3: Farbcodierungssystem einführen. Schritt 4: 5 Min. Aufräumen nach jeder Arbeitssitzung. Schritt 5: Wöchentliche Überprüfung der Organisation.



SMART-Ziele für ADHS

Formulieren Sie Ihre Ziele nach der SMART-Methode. Jedes Kriterium hilft Ihnen, Ihre Ziele klar, realistisch und umsetzbar zu gestalten.

S - Spezifisch: Definieren Sie klar, was erreicht werden soll.

Was genau möchte ich erreichen? Wer ist beteiligt? Wo und wann?

M - Messbar: Legen Sie konkrete Kriterien zur Messung des Fortschritts fest.

Woran erkenne ich, dass ich mein Ziel erreicht habe? Welche Zahlen oder Fakten kann ich messen?

A - Anwendbar und Erreichbar: Setzen Sie realistische und erreichbare Ziele.

Ist dieses Ziel mit meinen aktuellen Ressourcen und Fähigkeiten realistisch? Was brauche ich dafür?

R - Relevant: Stellen Sie sicher, dass die Ziele mit Ihren Werten und langfristigen Zielen übereinstimmen.

Warum ist dieses Ziel wichtig für mich? Passt es zu meinen Werten und meiner Lebensvision?

T - Terminiert: Setzen Sie konkrete Fristen für die Zielerreichung.

Bis wann möchte ich dieses Ziel erreichen? Welche Zwischenschritte plane ich bis wann?

Evidenzbasierte Strategien für Zielsetzung und Struktur



Lernen Sie fünf bewährte Strategien kennen, die Ihnen helfen, Ziele umzusetzen und Ihren Alltag besser zu strukturieren. Notieren Sie zu jeder Strategie, wie Sie diese konkret anwenden können.

Umsetzungsabsichten

Erstellen Sie spezifische "Wenn-dann"-Pläne für zielbezogene Verhaltensweisen.

Mein Wenn-dann-Plan: Wenn _____, dann _____.

Zeitblockierung

Die Zuweisung bestimmter Zeiträume für verschiedene Aufgaben hilft, die Zeit effektiver zu verwalten und Prokrastination zu reduzieren.

Welche Aufgaben möchte ich in feste Zeitblöcke einteilen?

Die Pomodoro-Technik

Arbeiten Sie in konzentrierten 25-Minuten-Intervallen, gefolgt von kurzen Pausen. Dies verbessert die Konzentration und die Erledigung von Aufgaben.

Für welche Aufgaben eignet sich die Pomodoro-Technik bei mir?

Gewohnheiten stapeln

Die Verknüpfung neuer Gewohnheiten mit bestehenden Routinen macht es einfacher, neue Verhaltensweisen zu etablieren und beizubehalten.

Welche bestehende Routine kann ich mit einer neuen Gewohnheit verknüpfen?

Umgebungsänderungen

Die Organisation des physischen Umfelds zur Unterstützung von Routinen und zur Minimierung von Ablenkungen verbessert die Einhaltung strukturierter Pläne.

Welche Veränderung in meiner Umgebung würde mich am meisten unterstützen?

Umsetzungsabsichten: Meine Wenn-Dann-Pläne

Formulieren Sie eine Umsetzungsabsicht für ein bestimmtes Ziel. Identifizieren Sie potenzielle Hindernisse und erstellen Sie Wenn-Dann-Pläne, um diese zu überwinden.

Mein Ziel

Mögliche Hindernisse

Welche Hindernisse könnten mich davon abhalten, mein Ziel zu erreichen?

Meine Wenn-Dann-Pläne

Erstellen Sie für jedes Hindernis einen konkreten Wenn-Dann-Plan.

Wenn _____, dann _____.

Wenn _____, dann _____.

Wenn _____, dann _____.

Wenn _____, dann _____.

Mein erster konkreter Schritt

Was werde ich als Erstes tun, um mein Ziel umzusetzen? Wann genau?

Beispiel: Ziel: Hausaufgaben pünktlich erledigen. Hindernis: Ablenkung durch Handy. Wenn-Dann-Plan: "Wenn es 19 Uhr ist, dann lege ich mein Handy in einen anderen Raum und fange mit meinen Hausaufgaben an."



Meine Routine-Bausteine

Identifizieren Sie eine kleine, erreichbare Routine, die Sie etablieren möchten. Unterteilen Sie diese in konkrete Schritte. Setzen Sie eine Aufgabe nach der anderen um und fügen Sie die nächste erst hinzu, wenn die vorherige zur Gewohnheit geworden ist.

Meine gewünschte Routine

Warum ist diese Routine wichtig für mich?

Meine Routine in einzelnen Bausteinen

Tragen Sie jeden Schritt einzeln ein. Beginnen Sie mit Baustein 1 und fügen Sie den nächsten erst hinzu, wenn der vorherige zur Gewohnheit geworden ist.

Baustein 1: _____

Status: ☐ in Arbeit ☐ zur Gewohnheit geworden Startdatum: _____

Baustein 2: _____

Status: ☐ in Arbeit ☐ zur Gewohnheit geworden Startdatum: _____

Baustein 3: _____

Status: ☐ in Arbeit ☐ zur Gewohnheit geworden Startdatum: _____

Baustein 4: _____

Status: ☐ in Arbeit ☐ zur Gewohnheit geworden Startdatum: _____

Baustein 5: _____

Status: ☐ in Arbeit ☐ zur Gewohnheit geworden Startdatum: _____

Baustein 6: _____

Status: ☐ in Arbeit ☐ zur Gewohnheit geworden Startdatum: _____

Meine Belohnung, wenn die Routine steht

Beispiel:

Routine: Morgenritual für mehr Produktivität.

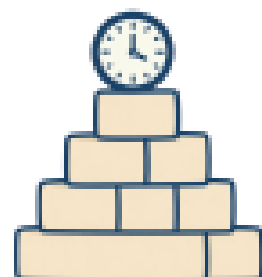
Baustein 1: Um 7 Uhr aufstehen.

Baustein 2: Glas Wasser trinken und Medikamente einnehmen.

Baustein 3: 5 Min. Tagesziele durchgehen.

Baustein 4: 10 Min. Achtsamkeitsübung.

Baustein 5: 30 Min. wichtigste Aufgabe bearbeiten, bevor E-Mails gecheckt werden.



Mein Fazit für den Alltag: _____

Routine-Baustein-Plan

Anleitung

Erstellen Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Klient:in einen Routine-Baustein-Plan für einen bestimmten Lebensbereich, den er oder sie verbessern möchte. Helfen Sie dabei, kleine, erreichbare Routineelemente zu identifizieren und diese in einer logischen Reihenfolge anzuordnen.

Beispielantwort

Verbesserungsbereich: Produktivität am Abend

Bausteine für die Routine:

1. Arbeitsplatz aufräumen (5 Min.)
2. To-do-Liste für morgen schreiben (5 Min.)
3. Wichtigste Aufgabe markieren
4. Materialien bereitlegen
5. Handy in einen anderen Raum legen



Mein Routine-Baustein-Plan

Welchen Lebensbereich möchte ich verbessern?

Warum ist mir dieser Bereich wichtig?

Meine Routine-Bausteine (in logischer Reihenfolge):

1. ----- (----- Min.)

2. ----- (----- Min.)

3. ----- (----- Min.)

4. ----- (----- Min.)

5. ----- (----- Min.)

6. ----- (----- Min.)

Wann starte ich diese Routine?

Tageszeit: ----- Auslöser/Trigger: -----

Mein Wenn-Dann-Plan:

Wenn -----, dann starte ich mit Baustein 1.

Reflexion nach 1 Woche:

Was hat gut funktioniert? -----

Was möchte ich anpassen? -----

Mein angepasster Plan: -----