



(Situative) Zielsätze

„Die grossen Veränderungen finden statt, wenn wir in kleinen Dingen sagen: „**Jetzt nicht!**“¹“

Theo Schoenaker

Zielsätze sind erzieherische Selbstgespräche die ein „jetzt“ oder „jetzt nicht“ einschliessen.

Der Satz wird begonnen mit:

Ich bin Valerie... und wird in der zu verändern wollenden Situation direkt und in Gegenwartsform für sich ausgesprochen. Wirksam und hilfreich ist dabei eine eingebaute Ermutigung.

Beispiel:

„Ich bin Valerie die Mutige und ich bin **jetzt**, in diesem Moment diejenige, die diese Beziehung gestaltet.“

„Ich bin Rolf, ein wertvoller und ernst zu nehmender Mensch und ich drücke **jetzt** aus was mich beschäftigt.“

„Ich bin Brigitte die Gleichwertige. Ich kämpfe **jetzt nicht**.“

Aufgabe:

Schildere eine Situation/Lebensstilaspekt in welcher/m Du Veränderung möchtest und dazu die Kraft des „Jetzt“ oder „Jetzt nicht“ brauchst:

Zielsatz:

Formuliere Deinen Zielsatz:

¹ Aus Unterrichtsmitschrift von Ruth Bärtschi, 1997