Das **Selbstcoaching-Booklet** von Astrid Riedener Nussbaum *«Ich packs! – Du allein bestimmst, was gut für dich ist! Wie du alte Muster brichst und neue, coole Gewohnheiten entwickelst"* ist **als kostenloser Download** erhältlich.

Mit diesem **in Jugendsprache** verfassten Arbeitsheft können sich Jugendliche eigenständig ein Motto-Ziel bauen und ihre individuellen Ressourcen aufbauen. Das Booklet basiert auf Hintergrund und Praxis des Zürcher Ressourcen Modells, kurz ZRM genannt® und bleibt nahe am Trainingsmanual, das 2005 von Astrid Riedener Nussbaum und Maja Storch auf die Arbeit mit Jugendlichen adaptiert wurde (Überarbeitung der Fünftauflage in Arbeit).

Das Booklet wendet sich an Jugendliche und junggebliebene Erwachsene. Schrittweise, mittels «Hirnmuskeltraining» und der für das Somatische-Marker-Konzept eingängigen «Brainflix»-Metapher werden in lustvoller Weise neue neuronale Netze aufgebaut, automatisiert und erfolgreich im Alltag umgesetzt. Die bereits bekannten drei ProtagonistInnen führen die Jugendlichen mit ihren individuellen Trainingserfahrungen auf unterhaltsame Weise durch die die einzelnen Selbstcoachingschritte. Selbstredend kann das Booklet auch im Einzel- oder im Gruppencoaching seine Anwendung finden. Du findest das Booklet auf www.ismz.ch unter «Downloads».

Zur Autorin: Astrid Riedener Nussbaum

astrid.nussbaum@gmx.ch

- Primarlehrerin, Schulpsychologin
- lic. phil. päd. Psychologie und Sonderpädagogik
- Systemtherapeutische Beraterin IEF
- Zertifzierte ZRM® Trainerin, CAS UZH
- ZRM® Vorträge und ZRM® Workshops
- Train-the-Trainer-Kurse für die ZRM-Arbeit mit Jugendlichen

Astrid Riedener Nussbaum

Dein ultimativer Guide zur Selbstentdeckung

Entdecke deine Superkräfte: Du hast sie schon - jetzt lernst du, sie zu nutzen! Mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®) findest du heraus, was in dir steckt und wie du es rocken kannst.

Ziele, die zu dir passen: Schluss mit Zielen, die sich anfühlen wie die Jeans deiner Eltern! Hier lernst du, Ziele zu setzen, die 100% du sind.

Vom Wunsch zu Wirklichkeit: Deine Stärken sind dein Turbo. Wir zeigen dir, wie du sie einsetzt, um deine Träume wahr zu machen.

Was dich erwartet

- Coole Infos: Neueste Erkenntnisse darüber, wie dein Gehirn lernt und handelt
- Praktische Anleitungen: Schritt für Schritt zu deinem Ziel
- Selbsthilfe-Hacks: Tricks, die dein Leben verändern

Warum dieses Buch anders ist

1. Wissenschaftlich geprüft: Seit über 30 Jahren an der Uni Zürich entwickelt
2. Für dich gemacht: Speziell für Jugendliche designed
3. Es wirkt wirklich: Dein Gehirn lernt neue Muster, die bleiben

Ob du alleine loslegst oder mit Freunden - dieses Buch ist dein Selbstentdeckungs-Guide. Du kannst ihn auch mit einem Coach oder in einer Gruppe nutzen.

Let's go!

P.S. Mehr Infos findest du auf www.zrm.ch - aber alles, was du brauchst, hast du jetzt in der Hand

Astrid Riedener Nussbaum

Ich packs! – Du allein bestimmst, was gut für dich ist!

Wie du alte Muster brichst und neue, coole Gewohnheiten entwickelst

Hey du! Ja genau, DU bist gemeint!

Fühlst du dich manchmal wie ein Alien in deiner eigenen Welt? Stress mit den Eltern, Schule nervt und dein Smartphone klebt an dir wie ein zweites Gehirn? Oder bist du so schüchtern, dass du lieber Wurzeln schlägst, als deinen Crush anzusprechen?

Keine Panik! Hier ist dein persönlicher Guide, der dir zeigt, wie du dein Leben auf den Kopf stellst – und zwar so, wie DU es willst!

Warum dieses Booklet dein neuer BFF wird

- Es ist dein Guide zum Erfolg
- Es hilft dir, alte Muster zu brechen und neue, coole Gewohnheiten zu entwickeln
- Es zeigt dir, wie du deine Träume in die Realität umsetzt
- Es ist wissenschaftlich fundiert (ja, wirklich!)
- Es ist so individuell wie du – du bestimmst das Tempo!

In 5 Levels zum Erfolg

1. "Wie will ich sein?" – Finde dein Thema
2. "So will ich sein!" – Baue dein Motto-Ziel
3. "Gehirn-Gym für meine Birne" – Füll deine Treasure-Box
4. "So bring ich mich fresh ins Game" – Ready für deinen Motto-Ziel-Boost im Alltag
5. "Meine Treasure-Box" – Endlevel

Warum es funktioniert

Dieses Booklet ist kein Quatsch aus dem Internet. Es basiert auf echten wissenschaftlichen Studien und kombiniert verschiedene psychologische Ansätze. Es ist wie ein Smoothie für dein Gehirn – nur ohne Kalorien!

💡 Hier gibt's Extra-Power für dein Gehirn!
Wissenschaftliche Facts und spannende Infos warten auf dich.
Lies sie, wenn du Bock hast - oder mach einfach weiter!

Bist du bereit? Dann mach’s dir gemütlich und lass uns loslegen! Denn ab jetzt heisst es: ICH PACK'S!

"Wie will ich sein?" – Finde dein Thema

Stell dir vor, dein Gehirn ist wie ein riesiger Streaming-Dienst. Cool, oder? Dieses «Brainflix» speichert alle deine Erfahrungen - die guten, die schlechten und die richtig peinlichen. Und das Beste? Es gibt dir blitzschnell Feedback! Durch positive oder negative Signale, die sich im ganzen Körper bemerkbar machen können.

Dein Brainflix ist wie ein krasses Navi für dein Leben. Es leitet dich durch den Alltags-Dschungel und hilft dir, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Wie? Mit zwei simplen, aber mächtigen Signalen:

1. **«Bingo!»**-Vibe

2. "**grmpfl"**-Vibe

Dein Brainflix ist dein **Zugang zu einem riesigen Erfahrungsschatz**. Es ist wie eine geheime Superkraft, die dir hilft, bessere Entscheidungen zu treffen - ohne stundenlang darüber nachzudenken!

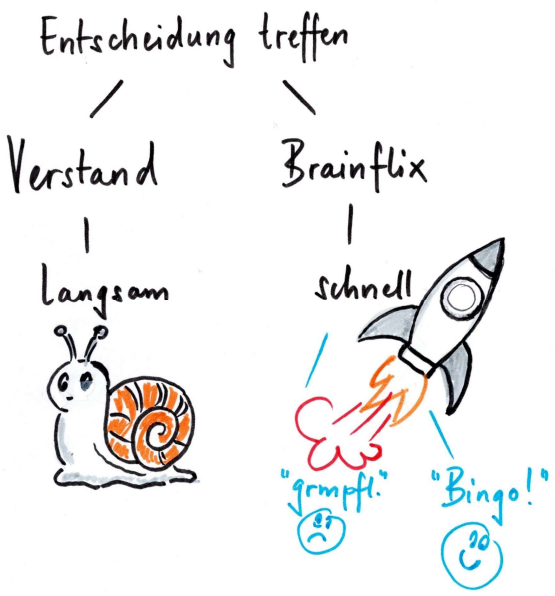
Und: Dein Brainflix kann **überall in deinem Körper** Party machen – im Kopf, im Bauch oder in deinen Füssen!

💡 Verstand oder Brainflix?

Kluge Menschen, die selbstbewusste Entscheidungen treffen, rocken beides!

Wusstest du, dass in deinem Kopf eigentlich **zwei Bewertungssysteme am Start** sind? Jep, dein Brain hat quasi zwei Chefs: Den Verstand und das Brainflix – und die ticken komplett unterschiedlich.

Dein Verstand ist wie so ein alter PC: Macht immer nur eins nach dem anderen, braucht ewig und will für alles ’ne Erklärung. Wenn der Verstand arbeitet, merkst du das auch – du schiebst dir Argumente hin und her, überlegst, was richtig oder falsch ist, und suchst nach dem perfekten Plan.
Aber: Was „richtig“ oder „falsch“ ist, hängt mega davon ab, wie du aufgewachsen bist. Bei manchen Familien ist Handy am Tisch voll okay, bei anderen gibt’s dafür direkt Side-Eye von Mama. Also: Dein Verstand ist ein bisschen wie Google – was oben steht, hängt davon ab, was du vorher eingegeben hast. Und das Coole am Verstand: Er kann alles in Worte packen. Beispiel: „Ich brauch neue Shirts für den Sommer, aber weil ich diesen Monat schon krass geshoppt hab und mir noch ein fettes Datenpaket gegönnt hab, hör ich mal auf meine BFF und check die Brocki ab. Spart Geld und ist auch noch nachhaltig.“ So klingt’s, wenn du alles durchdacht und Argumente am Start hast.



Dein Brainflix: Stell dir vor, dein Gehirn ist wie ein riesiger Streaming-Dienst – nennen wir ihn mal Brainflix. Dort werden alle Filme deines Lebens gespeichert: peinliche Fails, legendäre Siege, alles! Und jetzt kommt Antonio Damasio ins Spiel, quasi der Regisseur von „Gefühl & Entscheidung“. Der Typ hat gecheckt: Wenn du vor einer Entscheidung stehst, ballert dein Gehirn nicht erst ’ne lange Denkrunde, sondern haut direkt einen Trailer aus deinem Erfahrungskino raus. Das läuft so: Dein emotionales Erfahrungsgedächtnis – also dein „Gefühls-USB-Stick“ – zieht in Millisekunden einen passenden Clip aus deiner Vergangenheit. Und dazu gibt’s direkt ’ne Bewertung: „Bingo! Mega nice, mach das!“ oder „grmpfl… Lass mal lieber!“. Zack, schon spielt Brainflix die passenden Gefühle ab und du weisst, was Sache ist. Diese Gefühle können sich im ganzen Körper bemerkbar machen. Damasio nennt diese Körpersignale „somatische Marker“ – klingt fancy, ist aber einfach dein eingebautes Brainflix.

Die Menschen, die richtig selbstbewusst durchs Leben cruisen, sind die, die ihr Brainflix checken und nicht einfach ignorieren. Die hören auf ihre inneren Vibes, lassen aber auch den Verstand mitreden. Am Ende treffen sie ihre Entscheidungen so, dass Brainflix und Verstand im gleichen Beat laufen – und genau das macht sie zu echten Selbstsicherheits-Bossen!

Fazit: Manchmal ist der Verstand der Boss, manchmal das Brainflix. Zusammen sind die beiden das Dreamteam für smarte Entscheidungen – und du bist der CEO!

Fühlst du dich manchmal verloren und weisst nicht, was du eigentlich willst? Kein Problem. Dabei hilft dir dein Brainflix.

Um herauszufinden, was du überhaupt willst und was dich in Zukunft zufriedener macht, kann dir ein „grmpfl“-Log Klarheit schaffen: Dein persönliches Bullshit-Logbuch! Alles, was dich nervt, stresst oder einfach nur "meh" macht. Und jetzt kommt der Clou: Wir machen daraus dein persönliches Erfolgsrezept!

So geht's:

1. Schnapp dir dein Handy, Notebook oder old-school Papier und Stift.
2. Erstelle dein "grmpfl"-Log für die nächsten Tage.
3. Notiere alles, was dich "grmpfl" macht. Sei ehrlich zu dir selbst!

Dein "grmpfl"-Log Spickzettel:

- Was hat dich getriggert? (Situation/Reaktion)
- Wie krass war das "grmpfl"? (Stärkegrad)
- Welche Gefühle hast du? (z.B. Verlegenheit, Schuldgefühl, Angst, Ekel, Ärger…)
- Was hättest du lieber? (Handlungsalternative/Veränderungswunsch)

🔎 Pimp dein "Grmpfl"-Log

Sei kreativ! Kleb Post-its an deinen Spiegel, mach eine coole App daraus oder starte deinen geheimen "grmpfl"-Blog. Hauptsache, du bleibst dran!

Mit deinem "grmpfl"-Log hast du den Schlüssel zu deinem Traumleben in der Hand. Es zeigt dir genau, was du ändern musst, um von "meh" zu "mega" zu kommen!

Also, worauf wartest du noch?

Was geht, Leute? Ich bin der Peter, und zusammen mit Sina und Chantal nehmen wir euch jetzt mit durch dieses mega coole Booklet – ready? Let's go!

Ihr kennt das bestimmt: Schule nervt, die Band rockt, und Instagram wartet auf eure nächste Story. Aber hey, irgendwie müssen wir das alles unter einen Hut kriegen, oder?

Peters Welt:

- **Ausbildung:** Automatiker-Lehre (2. Jahr) plus Berufsmittelschule (Noten im Sturzflug, ups!)
- **Hobbys:** Bandproben, Social Media-Junkie, Pfadfinderleiter
- **Motivation zum Lernen:** Ähm... nächste Frage?

Meine Cousine hat mir dieses Booklet in die Hand gedrückt und meinte: "Probier's doch einfach mal aus." Und wisst ihr was? Ich dachte mir: Why not?

So habe ich angefangen, meine "grmpfl"-Momente auf meinem Laptop festzuhalten. Hier ein kleiner Auszug:

Peters geheimes Logbuch: "grmpfl"-Momente

Montag, 15:30 Uhr:
grmpfl... Mathe-Hausaufgaben vs. Bandprobe.
Entscheidung: Band gewinnt (natürlich).
Mathe kann warten... oder?

Dienstag, 22:00 Uhr:
grmpfl... Sollte für den Bio-Test lernen.
Stattdessen: 2 Stunden TikTok-Scroll-Marathon.
Ups.

Mittwoch, 14:00 Uhr:
grmpfl... Pfadi-Planung oder Französisch-Vokabeln?

Aura Minuspunkte kommen bei meiner fehlenden Lernkonstanz, dazu braucht's keine Tiefenanalyse. Darum notiere ich im Heft:

Mein grmpfl-Thema: Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitung erledigen, bessere Planung, beliebtere und coole Dinge mal zurückstellen können

Die nervige Aktion passiert genau in der Situation hier: im Prinzip jeden Abend und am Wochenende; Lernen steht nie an erster Stelle, danach Frust, weil ich nix gelernt habe

🔎 Pass auf: Entweder wusstest du von Anfang an genau, was du ändern willst, oder dein „grmpfl"-Log hat dir die Augen geöffnet und dir Klarheit gebracht. Schnapp dir jetzt dein Thema oder nimm dir einen Wunsch aus deinem „grmpfl"-Log raus und ab geht's zum nächsten Step!

Mein grmpfl-Thema

……

……

Die nervige Aktion passiert genau in der Situation hier:

……

……

Meine Wunsch-Vibes und Idole – Klarheit durch die Macht des Unbewussten

Okay, hier kommt eine richtig coole Technik, um rauszufinden, was du wirklich willst und wie du das erreichst: Die **Wunschelemente-Methode**! Klingt fancy, ist aber mega easy. Dabei geht's voll darum, dir deine inneren Pics reinzuziehen – also coole Vorstellungen von Sachen, die dich hype'n und die Vibes haben, die du für dein Life willst.

Stell dir vor: ein krasses Auto, ein wildes Tier, eine coole Pflanze oder sogar eine Fantasiefigur aus irgendeinem Film oder Game. Alles geht! Aber keine Sorge, auch echte Leute sind am Start – deine Idole, Stars, MusikerInnen oder SchauspielerInnen, die genau den Swag haben, den du dir heimlich wünschst. Vielleicht ist's ja auch 'ne Märchenfigur oder so' n Film-Charakter, der genauso drauf ist, wie du gerne wärst. Mega nice, oder?

Kurzgefasst: Mit dieser Technik kannst du dir krasse Inspiration holen und dein Thema auf den Punkt bringen. Also los, lasst dein Unbewusstes für dich arbeiten!

Wunschelemente-Inspo

- Auto
- Pflanze
- Tier
- Fantasiefigur: HeldIn aus Film oder Buch, Märchenfigur
- Echter Mensch: berühmte Person, Idol
- …….

Klar, du kannst diese Wunschelemente-Inspo-List total frei erweitern! Auch Düfte oder Landschaften können als coole innere Bilder kommen.

🔎 Nun lass uns mal über dein Ding quatschen! Du hast ein Thema am Start, und jetzt geht's darum, dass du dir **zwei bis drei Wunschelemente** überlegst, **die dir so richtig Power geben** und **dich dabei unterstützen, deinen Plan durchzuziehen**. Klingt doch nice, oder?

Mach’s dir erstmal gemütlich – chillen ist angesagt! Denk über die Fragen nach (die gleich kommen) und lass deine Fantasie einfach abheben. Alles, was dir spontan krasse Bilder vor deine Augen zaubert und sich richtig nice anfühlt, kann so ein Wunschelement sein. Vergiss dabei deinen Kopf, es geht nicht um Logik oder so’ n Zeug. Es zählt nur, was dich emotional kickt und dir ein richtig gutes Gefühl gibt.

Dein Job: Schnapp dir das Wunschelement, das dich so richtig abholt, und schreib’ s auf. Danach geht’s weiter mit der nächsten Frage. Und wenn du Bock hast, gönn dir ein bisschen entspannte Musik. Das hilft mega, um die Gedanken fliessen zu lassen.

Welches Auto… welche Pflanze… welches Tier… welche Fantasiefigur… welcher echte Mensch hat **Eigenschaften oder Fähigkeiten, die mich im Zusammenhang mit meinem Thema inspirieren, mir so richtig Power geben**?

Wunschelemente & Idole, die mich emotional kicken, ein richtig gutes Gefühl geben:

……

……

……

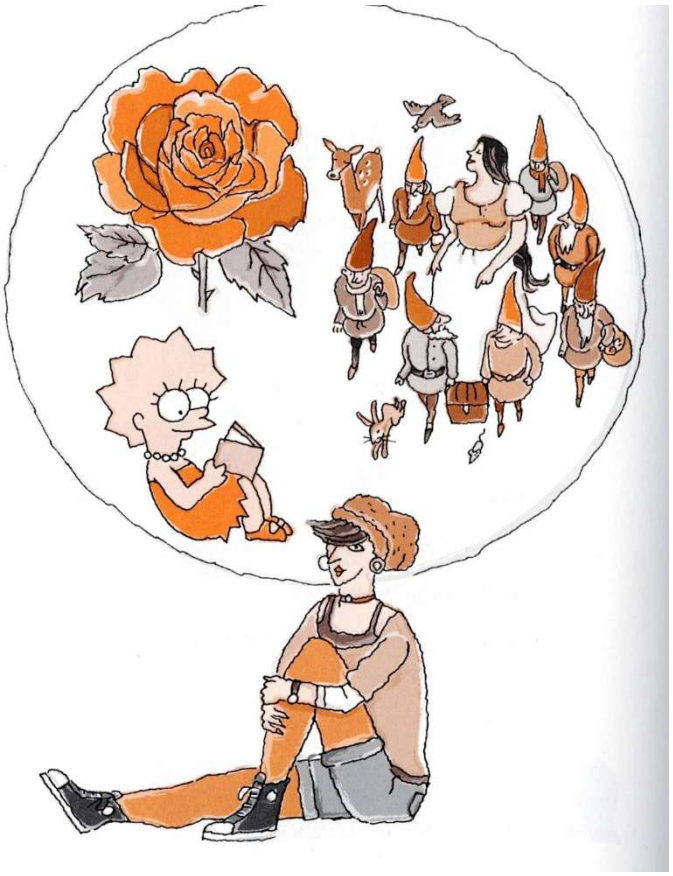
……

Dein **Brainflix** signalisiert dir turbo-schnell und mit einem fetten **„bingo!“**, was dir richtig guttut. Jetzt schnapp dir die zwei Sachen, die bei dir den krassesten „Wow-Effekt“ ausgelöst haben, und check sie auf deiner Liste ab. Wenn du sogar drei mega nice Favoriten hast, dann pack einfach alle drei dazu!

Sina, 14, hat auch ihre „grumpfl»-Vibes. Die miesen Vibes kommen immer dann, wenn sie sich wie ’ne schüchterne Maus am Start fühlt und einfach kein Pieps rauskriegt – voll die stille Drama-Queen! Sie schaut total zu ihrer Kollegin Finja auf – die ist nämlich mega cool und hat immer die perfekte Antwort parat, egal was kommt. Sina will endlich mal den nervigen Sprüchen von den anderen Kids richtig die Stirn bieten – kein Bock mehr auf den ganzen Cringe, Digga!

Ihr grosses Vorbild? **Hektor**, der smarte und mega mutige Krieger aus dem Film „Troja“, den sie neulich mit ihrer Mom geguckt hat. Der Typ ist einfach der Hammer! Aber Sina braucht noch mehr Power-Vibes: Sie stellt sich ein **Pferd** vor – stark, frei und elegant – und einen **Kaktus**, der für „Ich lass mich nicht unterkriegen“ steht. Klar, der sticht zurück, wenn’s drauf ankommt!

Peter, den du ja schon kennst, chillt sich aufs Bett, haut ne entspannte Playlist mit ruhigen Beats rein und lässt sich einfach berieseln. Zack, plötzlich poppen vor seinem inneren Auge zwei krasse Sachen auf: ein fetter **Monster-Truck** und **David Beckham** persönlich!



Chantal, die dritte im Bunde, die dich durch dieses Selbstcoaching-Booklet begleitet, ist ’ne echte Draufgängerin und freche Siebtklässlerin. Seit sie in der Oberstufe ist, hat sie im Zeugnis regelmässig ’ne Sozialverhaltens-Bewertung, die so mies ist, dass man sich fragt, ob das überhaupt noch geht. Die Schulleiterin hat ihr schon zweimal ’nen fetten Verweis reingedrückt, weil sie den Unterricht komplett auf den Kopf gestellt hat.

Und selbst ihr Lehrmeister in der Schnupperlehre meinte: „Chantal hat echt Talent und gibt Vollgas als Malerin, aber ihr Sozialverhalten? Da muss sie dringend ran!“

Das Problem? Chantal kann einfach nicht die Klappe halten! Egal was jemand sagt – sie muss ihren Senf dazugeben. Und das nervt nicht nur die anderen, sondern auch sie selbst. Immer wenn sie merkt, dass sie mal wieder zu impulsiv war und ihre Kommentare rausgehauen hat, kommt ihr typisches „grumpfl“ – ihr Brainflix-Signal für „Mist, schon wieder passiert!“ Ihr grosses Ziel? Endlich lernen, sich zurückzuhalten und einfach mal ruhig zu bleiben. Aber hey – leichter gesagt als getan, oder?

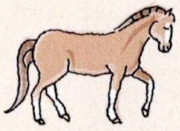
Um sich zu motivieren, hat sie sich von der Wunschelemente-Liste inspirieren lassen und mit einem fetten „Bingo!“ folgende Begriffe ausgewählt: **Rose**, **Lisa Simpson** und **Schneewittchen**. Mal schauen, wie sie damit klarkommt!

Bam! Deine Wunschelemente haben bei dir voll das „Bingo!“-Gefühl ausgelöst. Das heisst: Dein Unterbewusstsein checkt, dass da richtig tolle Vibes für dich drinstecken – genau das, was du brauchst und wie du echt sein willst.

Jetzt geht’s ans **Decoden**: Schalt mal deinen Verstand ein und check ab, was deine inneren Bilder dir sagen wollen. Mit der Ideenkorb-Technik sammelst du zu deinen 2-3 Top-Wunschelementen richtig positive Ideen. Let’s go!"

Sina hat fleissig gegoogelt und ihre Mutter gefragt, ob sie coole Ideen zu ihren Wunschelementen hat, ohne ihr die Details zu erzählen.

Wie will ich gerne sein? von Sina

Wunschelement	Eigene Ideen	Ideenkorb der Ideenspender/-innen
Hektor	stark, standfest, unabhängig, schön (im Film jedenfalls)	trotzt dem Gegner, Held, Heerführer von Troja, ritterlich, mutig, liebender und beschützender Ehemann, Vater und Bruder
Pferd 	stark, treuer Freund, aufmerksam	Hauspferd, Wildpferd, Herdentier, Säugetier, Pferdeflüsterer, Hufeisen, Glück, fest im Sattel, Zügel fest im Griff
Kaktus	Spitzige Stacheln, kann sich gegen Feinde wehren	wehrhaft, genügsam, piekt, kann in Wüste leben, Kaktusfrüchte, dornig, bunte oder weiße Blüten, blühen z.T. bloß einen Tag lang

🔎 Yo, jetzt kommt dein Move: Erst mal brainstormst du selbst drauflos – schreib auf, was dir zu deinen zwei, drei Wunschdingen einfällt. Dann holst du dir extra Brainpower von anderen. Ob reale Menschen, Kolleg:innen, Freund:innen oder digitale Brains wie ChatGPT, Google & Co, spielt keine Rolle. Frag deine Fremdgehirne nach coolen Ideen, die denen zu deinen Wunschelementen durch den Kopf gehen.

Wie will ich gerne sein?

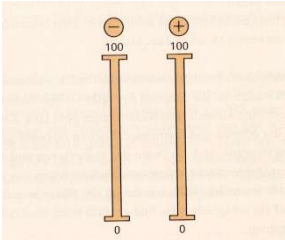
Wunschelement	Eigene Ideen	Ideenkorb der Fremdgehirne

Wenn dein Ideen-Korb voll ist, scann einfach in Ruhe durch die gesammelten Highlights. Markier die Dinger, die dich instant hypen – **kein langes Nachdenken nötig**, dein Brainflixt ist jetzt wieder am Start! Es geht also nicht um Logik oder krassen Verstand, sondern um dein "BAM! Dein «**Bingo!»-Gefühl!** Also das, was dich sofort abholt. So peilst du deine Top-Favoriten in Sekunden. Dein Unbewusstes kann natürlich auch deine eigenen Ideen ultra cool finden. Und meistens sind auch deine Wunsch-Elemente mit am Start.

Fazit: Krasser «Bingo!»-Vibe – so erkennst du, was wirklich fire ist!

🔎 Willst du rausfinden, welche deiner **Lieblingsideen** richtig gut zu deinem Motto-Ziel passen? Oder hast du so viele coole Ideen, dass du nur die allerbesten behalten willst? Dann zieh einfach nen **Gefühls-Check** und sortier aus! Aber wenn du jetzt schon denkst: „Boah, die Ideen sind mega und bringen mich safe ans Ziel!“, dann skip den Schritt einfach und geh direkt zu Chantals Ideenkorbliste.

💡 **Gefühls-Check** Mit dem Gefühls-Check kannst du deine „Bingos!“ und „grmpfls“ – also die guten und die miesen Vibes – auf ’ner Skala festhalten. So wird aus dem ganzen Gefühls-Chaos endlich mal Klartext für deinen Kopf: Was sonst undercover abgeht, siehst du jetzt schwarz auf weiss.



Du hast zwei Skalen am Start: Auf der einen landen die ganzen Nice Vibes, auf der anderen die Bad Vibes. Und Gefühle sind halt nicht immer gleich am Eskalieren – manchmal sind sie eher so „joa, geht so“, manchmal voll am Ausrasten. Die Skala läuft von 0 (alles chillig) bis 100 (Gefühls-Overload).

Dein Unterbewusstsein kann dir also alles schicken: Von „meh“ über „nice“ bis hin zu „oh no, not again“. Manchmal ist’s voll eindeutig, manchmal auch so ein Gefühls-Mix wie bei nem TikTok-Video, das erst funny und dann plötzlich traurig wird. Lass mal checken, wie das in Action aussieht:

Bad Vibes

Krankheit -90 / Prüfung nicht bestanden -100 /den Bus verpasst -75 / nerviger kleiner Bruder -60

Good Vibes *Ferien +100 / Swift-Popkonzert +120 / Mate-Tee +80 / Kuss +95*

Mixed Vibes: *in Mordstempo die Piste runterfegen +95 und -95/ neue Schule +65 und -65 / Zähneputzen +20 und -20 / Joggen +50 und -50*

Gefühle sind wie so ’ne krasse Skala – egal ob happy, mad oder voll im Gefühls-Mix, du kannst immer noch checken, wie stark die abgehen. Beispiel: Mündliche Prüfung bei ’nem strengen Lehrer? Safe, das ballert auf der Negativ-Skala ganz oben! Aber Klassenfahrt bei Sonnenschein? Ultra nice, das ist schon fast Slay-Level auf der Positiv-Seite.

Jetzt kommt der Clou: **Jeder und jede tickt da anders!** Das Wort „Kuss“ kann bei manchen direkt ein fettes „Bingo!“ auslösen – Herzchen in den Augen und so. Aber andere denken sofort an so’ n übelst ekligen Zungenkuss und sind direkt im „grmpfl“-Modus. Heisst: Ein und dasselbe Wort kann bei jedem voll andere Vibes auslösen. Liegt halt daran, dass jeder seine eigenen Storys und Erlebnisse am Start hat. Unser Brainflix ist quasi so individuell wie unser TikTok-Algorithmus – jede/r hat da seinen eigenen Film laufen!

‼ Und jetzt kommt die Regel für deinen Ideenkorb: Nur Begriffe, die auf der **Negativ-Skala bei 0** chillen und auf der **Positiv-Skala mindestens 70 oder mehr** Punkte reissen, dürfen mit auf die VIP-Liste deiner Lieblingsideen. Entscheide aus dem Bauch raus – wenn’s für dich ein „Must-have“ ist, dann ab damit in den Korb!

Chantals Ideenkorbliste sieht nach dem Gefühls-Check so aus:

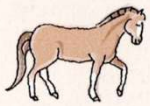
Wie will ich gerne sein? von Chantal

Wunschelement	Eigene Ideen	Ideenkorb der Ideenspender/-innen
Schneewittchen	7 Zwerge, Stiefmutter, schöne schwarze Haare; «Spieglein, Spieglein an der Wand, wer ist die Schönste im ganzen Land?»	Haare schwarz wie Ebenholz, «Wer hat von meinem Tellerche gegessen?», Prinz, Apfel, «Wer h in meinem Bettchen geschlafen Königstochter, von den sieben Zwergen behütet und über alles geliebt, fleißig
Rose	edle Blume, hat Dornen, Königsgarten, schwarze Rosen sind selten	Königin der Blumen, edel, zauberhaft, anmutig, Zierpflanze, wild oder veredelt, verschiedene Züchtungen, verschiedene Formen und Farben: gelb, rot, orange, auch blau und schwarz, wirkt gut auf Menschen. Symbol der Liebe, von den Griechen als Heilpflanze genutzt, nimmt die Menschen mit ihrer Schönheit für sich ein, wirkt gut auf Menschen
Lisa Simpson	spielt Saxofon, schreibt Geschichten, ist Vegetarierin, möchte gerne ein Pony, spielt manchmal auch Gitarre, trägt Ringe (lässt sie billig aussehen)	geht gerne zur Schule und kann es kaum erwarten, aufs College zu kommen, sozial engagiert, ist für den Weltfrieden, acht Jahre alt, moralisches Zentrum und mittleres Kind, ihr erstes Wort als Baby war «Bart», ihre erste Liebe war der Vertretungslehrer Mr. Bergstrom, immerwährende Liebe; Standardkleidung: rotes, trägerloses Kleid, weiße Halskette, rote Schuhe, weiße Unterwäsche

!! Kann easy passieren, dass die Fremdgehirn-Vibes bei dir freshen Brainstorm auslösen. Wenn so'n richtig fettes „Bingo!" dabei ist, gehören die auch direkt zu deinen Favoriten!

Sina hat ihren Ideenkorb jetzt mal richtig gecheckt. Mit ihren Lieblingsideen bastelt sie sich ein paar **Wunschsätze** zusammen – so, wie sie drauf sein will, wie sie sich fühlen will und wie sie in Zukunft abgehen will: mutig, Pferd, Hektor, stark, aufmerksam, standfest, frei, treuer Freund.

Wie will ich gerne sein? von Sina

Wunschelement	Eigene Ideen	Ideenkorb der Ideenspender/-innen
Hektor	stark, standfest, unabhängig, schön (im Film jedenfalls)	trotzt dem Gegner, Held, Heerführer von Troja, ritterlich, mutig, liebender und beschützender Ehemann, Vater und Bruder
Pferd 	stark, treuer Freund, aufmerksam	Hauspferd, Wildpferd, Herdentier, Säugetier, Pferdeflüsterer, Hufeisen, Glück, fest im Sattel, Zügel fest im Griff
Kaktus	Spitzige Stacheln, kann sich gegen Feinde wehren	wehrhaft, genügsam, piekt, kann in Wüste leben, Kaktusfrüchte, dornig, bunte oder weiße Blüten, blühen z.T. bloß einen Tag lang

Meine Lieblingsideen
mutig, Pferd, Hektor, stark, aufmerksam, standfest, frei, treuer Freund

Mein Wunsch

Ich will sein wie ein / eine… Ich will mich fühlen wie ein / eine… Ich will handeln wie ein / eine…

Ich will sein wie ein Pferd, so treu, frei und aufmerksam. Ich möchte sein wie Hektor, standfest und stark. Mutig möchte ich mich dem stellen, was auf mich zukommt.

🔎 Jetzt bist du am Zug: Schnapp dir zuerst deine markierten Lieblingsideen aus dem Ideenkorb und schreib sie hier rein. Dann bastel aus deinen Lieblingsideen ein paar Wunschsätze. Die müssen noch nicht perfekt sein – Hauptsache, deine ganzen „Bingo!“-Wörter sind drin!

Meine Lieblingsideen

……

……

……

Mein Wunsch

Ich will sein wie ein / eine… Ich will mich fühlen wie ein / eine… Ich will handeln wie ein / eine…

……

……

……

……

……

Boom, deine Rohfassung vom Wunsch steht! Im nächsten Step geht's ans Feintuning.

Peter spart sich das Decoden. Deutsch war eh nie so sein Ding und Aufsätze schreiben gibt ihm voll die Kopfschmerzen.

So'n Monster-Truck ist einfach 'ne richtige Maschine – mega Power und voll das Biest! Sieht zwar easy aus, aber um da so ne krasse Show hinzulegen, musst du schon ordentlich üben, Alter. Und Beckham? Der Typ ist und bleibt einfach ne Legende: ballerte die Buden wie nix, machte das Spiel und sieht mit seinen Tattoos auch noch fresh aus!

Genau diese zwei Wunsch-Vibes geben Peter den nötigen Push, damit er sich überhaupt zum Lernen aufrafft und abends nicht nur chillt, sondern auch mal was für die Berufsschule reisst.

Ruckzuck zaubert er sich mit dem ZRM®-Visionsgenerator – eine extra für diesen Zweck gebaute KI, aus seinen Vorstellungen ein Bild.

Link: www.zrm.ch -> ZRM®& KI -> From Vision to Motivation: ZRM®plus Visionsgenerator

„So will ich sein!“ – Baue dein Motto-Ziel

Jetzt baust du dir aus deinen Wunschsätzen ein freshes **Motto-Ziel**. Durch deine Vorarbeit geht das easy: Nimm einfach deine Lieblingsideen und pack sie in **knackige, motivierende Sätze**. So wie beim Scrabble aus Buchstaben Wörter werden oder beim Puzzle aus Teilen ein Bild entsteht. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – alles geht, wünsch dir was, als wär’s Geburtstag und Weihnachten zusammen! Dein Motto-Ziel kann ruhig aus mehreren Sätzen bestehen. Wenn dir dein Wunschzettel aber zu lang vorkommt, schnapp dir einfach ein Symbol, ein cooles Logo oder ein Passwort.

Peter – safe keiner, der Bock auf Scrabble hat
oder mit Wörtern rumzaubert –
hat sein Motto-Ziel ruckzuck am Start:

Sina hat bei ihrem ersten Motto-Zielsatz einfach die Modalverben „möchte“ weggelassen: *Ich bin wie ein Pferd, so treu, frei und aufmerksam. Ich bin wie Hektor, standfest und stark. Mutig stelle ich mich dem, was auf mich zukommt.*

So ganz happy ist sie noch nicht. Ein „Bingo!» ist zwar am Start, aber da geht noch mehr. Deshalb schnappt sie sich ihre Lieblingsideen und haut folgenden Prompt in die KI: *Erstelle mir verschiedene motivierende Motto-Ziele mit:* Ich will sein wie ein Pferd, so treu, frei und aufmerksam. Ich bin wie Hektor, standfest und stark. Mutig stelle ich mich dem, was auf mich zukommt.

Aus dem Prompt-Output zieht sie sich nur die Sachen raus, die sie direkt catchen.

Motto-Ziel 1: Treue, Freiheit und Aufmerksamkeit wie ein Pferd – Stärke und Standfestigkeit wie Hektor – mit Mut stelle ich mich jedem Challenge!

Motto-Ziel 2: Mit Pferde-Treue und Freiheit, Hektors Stärke und Standfestigkeit, gehe ich mutig durch jede Situation.

Nicht schlecht. Doch richtig geflasht ist Sina noch nicht. Darum haut sie folgenden Prompt in die KI: *Erstelle mir verschiedene motivierende und knackige Motto-Ziele mit: Ich will sein wie ein Pferd, so treu, frei und aufmerksam. Ich bin wie Hektor, standfest und stark. Mutig stelle ich mich dem, was auf mich zukommt.*

Motto-Ziel 3: Wie ein Pferd: treu & frei. Wie Hektor: stark & standhaft. Mutig jedem Challenge gewachsen!

Motto-Ziel 4: Treue, Stärke, Mut – mein Weg, mein Style!

Ups, zu knackig für Sinas Geschmack. Darum versucht sie's noch mit folgendem Prompt: *Erstelle mir verschiedene peppige und motivierende Motto-Ziele mit:* Ich will sein wie ein Pferd, so treu, frei und aufmerksam. Ich bin wie Hektor, standfest und stark. Mutig stelle ich mich dem, was auf mich zukommt. Mein Kaktus hilft mir dabei mit seinen Stacheln.

Motto-Ziel 5: Pferde-Power trifft Hektor-Stärke – mit den Stacheln vom Kaktus bin ich mutig und bereit!

Klar ein «Bingo!»+80 beim ersten Teil! Sina gibt niemals klein bei und zieht immer das Maximum durch. Sie gönnt sich erstmal 'ne Pause, läuft bisschen rum und checkt die Aussicht am Fenster. Plötzlich hat sie so ein wieherndes Pferd im Kopf – voll witzig, das muss einfach mit rein! Und klar, ihr Kaktus-Wunschelement darf beim Motto-Ziel auch nicht fehlen! Nach ein bisschen weiterem Rumtüfteln hat Sina dann ein Motto-Ziel am Start, das bei ihr so richtig ein „Bingo!"+100 auslöst:

🔎 Jetzt bist du dran: Füll dir erstmal deinen Ideenkorb mit deinen eigenen Ideen. Dann hol dir noch Input von jemandem, dem du vertraust – oder frag einfach 'ne KI wie ChatGPT, Perplexity oder was gerade am Start ist. Schreib deine Sätze im Präsens, also „im Hier und Jetzt", und achte darauf, dass ein „ich", „mein", „mich" oder „mir" und mindestens ein Verb drin sind. Und ganz wichtig: Dein Motto-Ziel unbedingt in deiner Muttersprache formulieren!

Nimm dir beim Motto-Ziel-Bauen ruhig Zeit. Deine Sätze dürfen gerne kreativ, bildhaft oder sogar ein bisschen poetisch klingen.

Mein Motto-Ziel-Ideenkorb:

.....

.....

.....

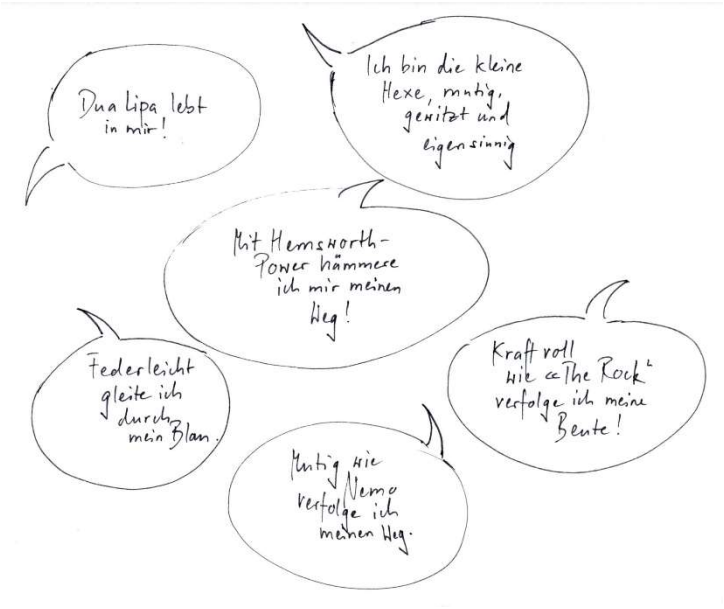
.....

.....

.....

.....

Damit du's leichter hast, gibt's hier 'ne kleine **Sammlung** an Motto-Zielen und Satzbausteinen, die schon öfter als echte **„Bingo!"-Booster** am Start waren:



- **Ich bin** der / die / das… (*Wunschelement / Idol*), … *(Lieblingsideen-Adjektive)*.
- Mit … (*Name meines Idols*)-**Kraft /-Power** ….pflücke ich den Tag! …gehört mir die Welt! …pack ich's!
- **Starke Adjektive**, die zum Wunsch passen: Leicht; gelassen; mutig, …,
- Lässt sich mein «Bingo!»-Grad noch steigern? Versuch's doch und google dir ein **Synonym**.

Hier mal noch ein Beispiel von nem anderen Dude, der dieses Selbsthilfe-Ding für seine neues Motto-Ziel am Start hat und jetzt voll drauf abfährt. Theo pusht sein Motto-Ziel jetzt mal mit 'nem freshen Synonym auf' s nächste Level!

Theos Gefühlsbilanz läuft schon richtig stabil mit seinem Motto-Ziel „Als mutiger Käpt'n Nice steuere ich meinen Windjammer durchs wilde Meer." – da steht er bei satten +70/-0! Aber Theo denkt sich: Da geht doch noch was, oder? Also haut er „steuern" bei Google rein und stolpert über Synonyme wie leiten, dirigieren, manövrieren, schleusen. Und als er „manövrieren" liest, macht sein Brainflix direkt 'ne fette „Bingo!"-Show – das fühlt sich einfach noch smoother an als „steuern". Mit dem neuen Spruch „Als mutiger Käpt'n Nice manövriere ich meinen Windjammer durchs wilde Meer" schiesst seine Gefühlsbilanz dann komplett durch die Decke: +95/-0!
Upgrade geglückt, Käpt'n Nice ist jetzt sowas von auf Erfolgskurs!

Motto-Ziel-Check

Hier kommen die drei wichtigsten Basics für ein richtig gutes Motto-Ziel:

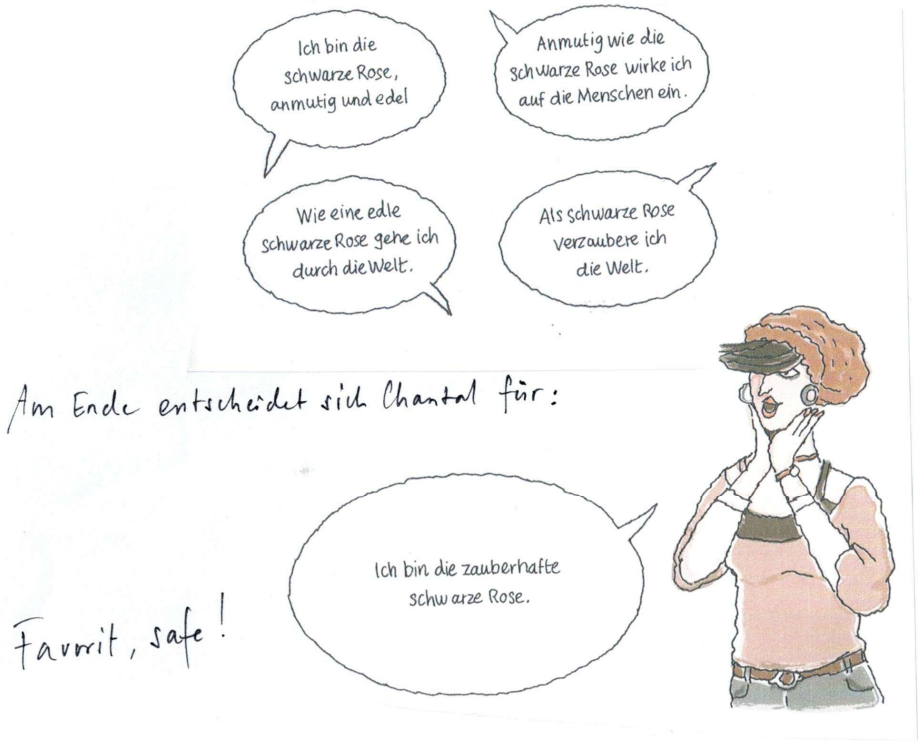
1. Positiv formulieren!
Dein Ziel sollte immer ein Annäherungsziel sein, also klar sagen, was du willst – nicht, was du vermeiden willst. Sätze wie „Ich will nicht mehr ängstlich sein" oder versteckte Negativ-Vibes wie „Unbekümmert gehe ich meinen Weg" (da steckt „bekümmert" drin) haben hier nix verloren. Fokus auf das, was du erreichen willst!

2. Du hast die Kontrolle!
Dein Motto-Ziel hängt nur von dir ab – nicht davon, dass andere sich ändern oder irgendwas im Aussen passiert. Du allein hast's in der Hand, ob du das Ziel erreichst.

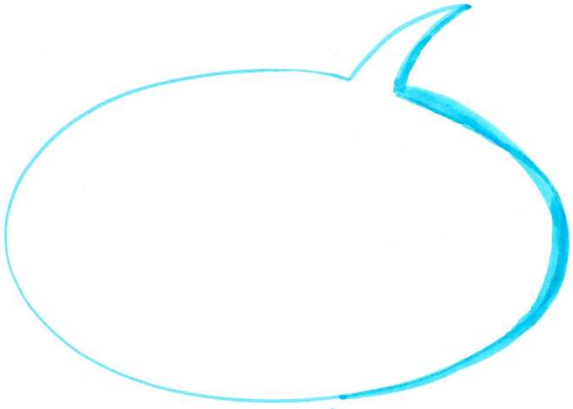
3. Das „Bingo!"-Gefühl
Dein Motto-Ziel muss dich richtig motivieren und inspirieren – es soll dir Spass machen und dich pushen! Check deine Gefühlsbilanz: Mindestens +70/-0, sonst geht da noch mehr.

Chantals erste Motto-Ziel-Version klingt erstmal so: „Anmutig und edel wie eine schwarze Rose nehme ich die Leute für mich ein.“ Doch ziemlich schnell checkt sie, dass das mit dem „Leute für mich einnehmen“ nicht so ganz passt – das Kontrollerleben (Motto-Ziel-Check-Kriterium 2) könnte da nämlich flöten gehen. Schliesslich hat jeder seinen eigenen Geschmack und nicht jede*r lässt sich beeindrucken.

Also nimmt sich Chantal nochmal ihre Wunschelemente und den Ideenkorb zur Hand und bastelt sich daraus neue, freshere Motto-Ziele zusammen.



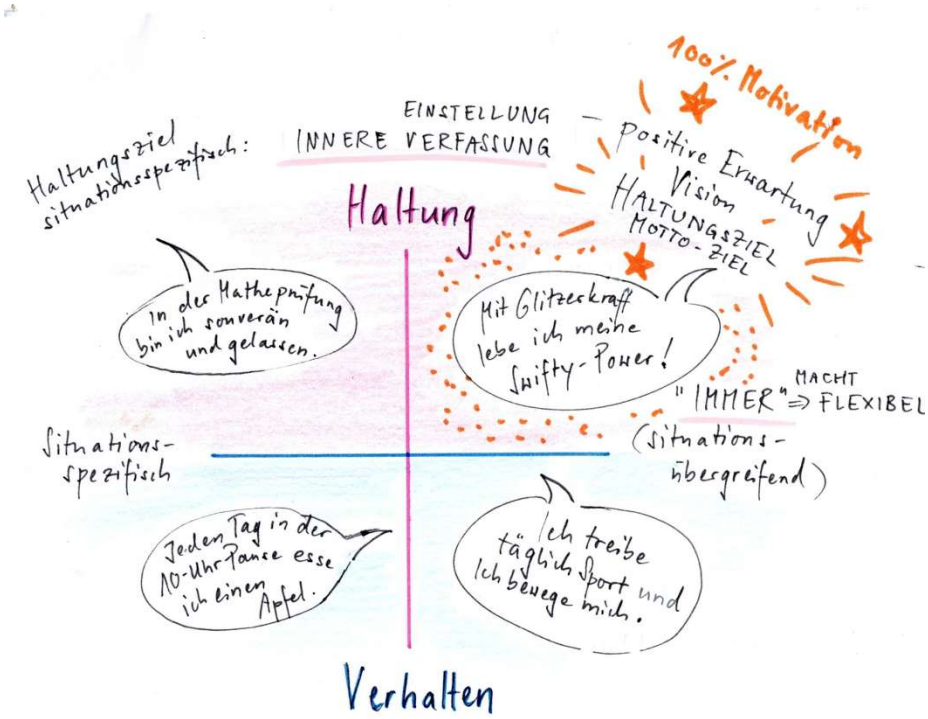
Das Wort „zauberhaft“ gibt Chantal direkt ein mega „Bingo!“-Gefühl. Klar ist ihr aber auch: Sie kann nicht wirklich kontrollieren, wen sie am Ende alles verzaubert. Trotzdem – das Wort „zaubern“ hat für sie so viel Vibe, das will sie auf keinen Fall rauslassen. Allein der Gedanke, Leute mit ihrer Anmut und Friedfertigkeit zu verzaubern, macht ihre Gefühlsbilanz einfach perfekt. „Meine schwarze Rose mit ihren Stacheln sorgt schon dafür, dass ich nicht zu soft rüberkomme“, grinst Chantal, während sie ihr Motto-Ziel aufschreibt.



🔎 Let’s go, Motto-Ziel like a Boss! Schreib dir dein aktuelles Motto-Ziel-Highlight auf!

Mein Motto-Ziel-Favorit

💡 Motivations-Booster: Haltungsziele



Verhaltensziele wie zum Beispiel „Jeden Tag um 19 Uhr übe ich in meinem Zimmer auf meiner Gitarre“ sagen zwar ganz genau, was, wo, wann und womit abgeht, aber sie machen dich halt voll unflexibel und sprechen eigentlich nur deinen Kopf an.

Beim Motto-Ziel bauen geht’s dagegen um **Haltungsziele**. Da sind Verstand und Brainflix am Start, deshalb steckt da auch richtig viel Power drin. Haltungsziele wie „Ich bin die zauberhafte schwarze Rose“ oder „Ich lebe meine Lady-Gaga-Power“ beschreiben einfach deine innere Einstellung und Verfassung – also wie du drauf bist – und nicht, was du konkret tust. Das gibt dir mega viel Flexibilität, weil du so in jeder Situation, egal ob mit Freunden, deiner Mum oder Lehrern, genau die Vibes rüberbringen kannst, die du willst. Also: Als Motto-Ziel formulierte Haltungsziele sind echte Motivations-Booster Und das Beste: Sie halten auch noch lange an, sie bleiben gar ein Leben lang fresh und gültig.

Mia zum Beispiel hat sich für eine Lehrstelle im KV beworben und schon ein paar Absagen kassiert. In den wenigen Bewerbungsgesprächen, zu denen sie eingeladen wurde, fand sie sich selbst eher wortkarg, zurückhaltend und irgendwie langweilig. Ihr Thema war also: „Erfolgreiche Bewerbungsgespräche führen, in denen ich mich und meine Stärken deutlich zeige.“ Als Wunschelemente haben sie Taylor Swift und eine Batterie gecatcht. Mit ihren Lieblingsideen „powervoll“, „Swifty“, „Kraft“ und „Glitzer“ hat sie sich ihr Motto-Ziel gebastelt: „*Mit Glitzer-Kraft lebe ich meine Swifty-Power!*“ Ihre Gefühlsbilanz? +95/-0 – und Mia strahlt wie ein Honigkuchenpferd, als sie ihr neues Motto-Ziel aufschreibt und an ihre Pinwand überm Schreibtisch hängt.

Zwei Monate später kommt die Zusage für die Lehrstelle! Ihr Motto-Ziel auf Haltungsebene hat also beim Bewerbungsgespräch voll geholfen. Und das Coole: Es bleibt für Mia weiterhin ein Motivations-Boost, immer dann, wenn sie ihre powervolle, extravertierte Seite zeigen will – egal in welcher Lebenslage.

Motto-Ziele können sich easy mit der Zeit verändern. Vielleicht wird ein Teil davon irgendwann unwichtig und fliegt raus – oder es kommt was Neues dazu, das dich plötzlich voll abholt und dir so ein fettes „Bingo!“ gibt. Also: **Motto-Ziel anpassen geht immer klar!**

Aus Sicht der Zielpsychologie hast du eh schon den wichtigsten Move gemacht: Du hast dir ein motivierendes Motto-Ziel gebastelt, auf das du jetzt hinarbeiten oder das du in die Tat umsetzen willst. Dieses Motto-Ziel ist wie dein persönlicher Power-Boost auf dem Weg zu deinem Ziel. Im Booklet ballerst du dir gleich noch haufenweise freshe Sachen rein, die dir weiterhelfen. Im Zürcher Ressourcen Modell ZRM® nennen wir das Ganze übrigens ganz fancy einfach „Ressourcen“. **Ressourcen** sind basically alles, was dir hilft, deine Ziele zu erreichen!

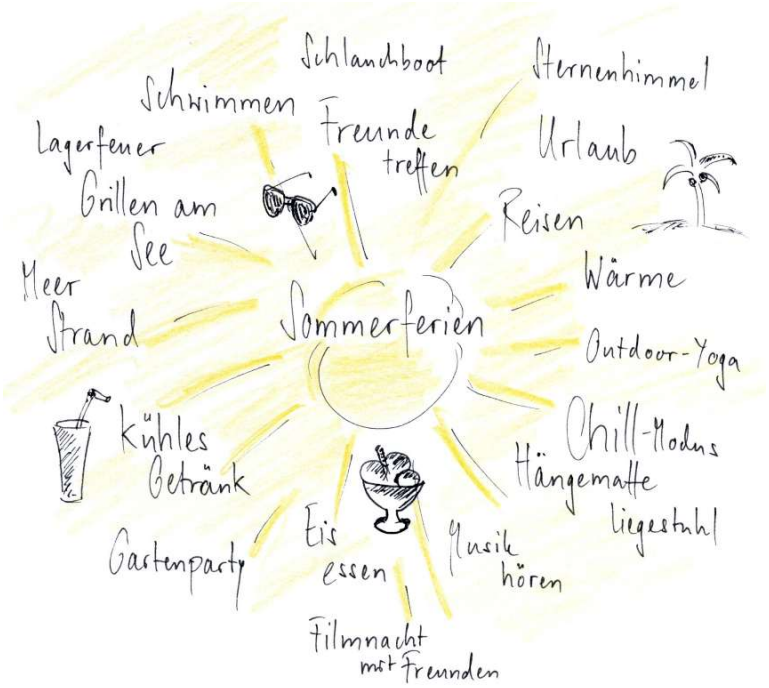
Und guess what? Deine eigene **Treasure-Box** hast du schon am Start: Dein Motto-Ziel und deine Wunschelemente liegen da schon safe drin! Jede Ressource ist wie ein cooles Juwel, mit dem du deine Treasure-Box Stück für Stück vollpackst.

„Gehirn-Gym für meine Birne“ – Füll deine Treasure-Box

💡 **Neuronale Netze – Gehirn-Gym für deine Birne**

Hier checken wir mal ab, wie unser Gehirn eigentlich lernt – und wie du das für deine Ziele richtig nutzen kannst.
Dein Kopf bleibt nämlich bis ins hohe Alter fresh und lernfähig (Stichwort: Neuroplastizität). Immer wenn du was Neues lernst – egal ob Englisch, Gitarre oder dein Motto-Ziel durchziehen – laufen im Gehirn dieselben Abläufe ab. Da connecten sich die Nervenzellen über die ganzen Synapsen. Und jedes Mal, wenn du diese neue Verbindung benutzt, werden an den Synapsen so kleine Botenstoffe (Transmitter) rausgehauen. **Je öfter das passiert, desto stärker wird die Verbindung. Und je stärker die ist, desto leichter kannst du darauf** zugreifen – oder halt dein Motto-Ziel easy umsetzen.

Stell dir das wie ein Bizeps-Workout vor: Je öfter du trainierst, desto grösser wird der Muskel. Genauso läuft’s auch im Kopf – nur dass da nicht einfach nur zwei Zellen connecten, sondern dein Gehirn gleich ein ganzes Netzwerk anlegt. Das nennt man dann ein neuronales Netz.



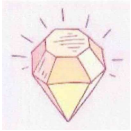
Willst du ein Beispiel? Denk mal an „Sommerferien“. Was poppt da bei dir im Kopf auf? Welche Bilder siehst du? Was hörst, riechst oder fühlst du? Wer chillt da so mit? Was gibt’s zu futtern? Safe hast du jetzt direkt ein paar Erinnerungen am Start. Das ist dein ganz persönliches Sommerferien-**Netzwerk** im Kopf. Jede/r hat da seinen eigenen Vibe, weil jede/r andere Erfahrungen abgespeichert hat. Dein Gehirn zieht die Sachen aus deinem eigenen Erinnerungs-Ordner und spuckt sie bei Bedarf wieder aus.

Mit deinem freshen Motto-Ziel hast du jetzt quasi ein neues „Gehirn-WLAN“ aufgesetzt – oder anders gesagt: Du hast mit deinem persönlichen **Gehirn-Gym** angefangen! In deinem Kopf haben sich schon die ersten Synapsen neu verkabelt. Jetzt kommt’s drauf an, dass du dieses neue Motto-Ziel-Ding möglichst oft **in deinem Alltag** abfeuerst und auch wirklich durchziehst. Nur so wird das Ganze richtig stabil und läuft wie von selbst. Wie immer beim Lernen gilt: Übung macht den Meister, Bro!

Aber keine Sorge: Dein Brain-Training ballert auch dann, wenn du dir nur vorstellst, wie du dein Ziel erreichst oder wenn dir irgendwas einfällt, das damit zu tun hat (Stichwort: **Mentaltraining**).

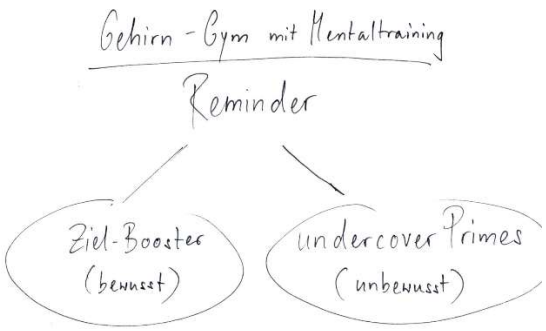
Gehirn-Gym 🧠💪	
Erfolge im Alltag	Erfolge in Gedanken und mit inneren Bildern (Mentaltraining)
Üben, üben, üben	bewusst unbewusst

Deine Gehirn-Verbindungen werden nicht nur dann stark, wenn du sie oft benutzt, sondern auch, wenn du sie auf verschiedene Arten abspeicherst und verknüpfst. Die Profis nennen das **„Multicodierung“** – klingt fancy, oder? Hier unten findest du weitere coole Ideen für deine Treasure-Box - Nimm dir ruhig Zeit, um deine eigenen Juwelen zu finden. Fokussier dich auf das, was dich wirklich kickt und dir guttut. Alles, was dich nicht juckt, kannst du easy skippen!



Reminder - Mentaltraining

Reminder sind basically alles, was dich an dein Motto-Ziel erinnert – egal ob ein cooler Gegenstand, ein bestimmter Duft, ne Pflanze oder einfach ein Song, der voll zu deinem Vibe passt. Die pushen dein Motto-Ziel-Netz im Kopf, manchmal sogar ohne dass du's richtig merkst:



Einen **Ziel-Booster** benutzt du ganz bewusst: Du guckst dir das Teil an, fasst es an oder machst sonst irgendwas damit, damit dein Kopf sofort checkt: „Ah, das ist mein Ziel!"

Ein **Prime** dagegen ist wie so'n geheimer Helfer fürs Unbewusste. Den platzierst du irgendwo, wo er ganz heimlich für dich arbeitet – ohne, dass du gross drüber nachdenken musst. Dein Gehirn lernt dann quasi im Schlaf oder auf Autopilot, einfach so nebenbei!

💡 Was ist eigentlich Priming und wie läuft das ab?

Kennst du diesen Klassiker, den schon Kids feiern, um ihre Freunde aufs Glatteis zu führen? Du fragst so richtig schnell hintereinander: „Welche Farbe hat Schnee? Welche Farbe hat die Wand? Welche Farbe haben Wolken?" – Die Antwort ist immer: Weiss, weiss, weiss. Und dann haust du raus: „Was trinkt die Kuh?" Zack, viele sagen „Milch", obwohl' s eigentlich Wasser ist. Da hat Priming direkt zugeschlagen!

Priming ist schon seit Ewigkeiten ein Ding in der Wissenschaft. Ap Dijksterhuis und Ad van Knippenberg haben 1998 ein legendäres Experiment dazu gemacht.

Bei so 'nem „Professoren-Experiment" musste sich die eine Truppe erst mal vorstellen, wie's wäre, so' n smarter Professor zu sein – Bücherwurm-Style, richtig brainy. Die Kontrollgruppe dagegen sollte sich ausmalen, wie das Leben als wilder Fussballrowdy abgeht – laut, Chaos, Party im Block. Danach gab's für alle denselben Wissenstest. Ergebnis: Die Professoren-Truppe hat viel klüger abgeliefert als die Rowdy-Crew – obwohl beide eigentlich mit denselben Skills gestartet sind.

Dijksterhuis und Knippenberg meinten: Das liegt am Priming – Das «Professoren-Kopfkino» hat das Hirn der Überflieger quasi auf «Erfolg» gestellt.

Kurz gesagt: Priming bedeutet in der Psychologie sowas wie „Vorschalten" oder „Anschubsen" (Stichworte: Bahnung und Aktivierung). Ein bestimmter Reiz (der Prime) aktiviert unbewusst was in deinem Kopf und beeinflusst, wie du auf das nächste Ding reagierst. Du checkst das meistens gar nicht, aber dein Gehirn ist schon auf Empfang – wie bei Dijksterhuis' und Knippenbergs Experiment «klug Abliefern wie ein Prof".

Priming wird auch mega oft in Werbung und Marketing benutzt. Die Tüte vom Klamottenladen? Die sorgt dafür, dass du wieder Bock bekommst, da shoppen zu gehen. Merch-Artikel? Die bringen dich dazu, dass dir die Marke sofort einfällt, wenn du was kaufen willst. Kirchengebäude? Die erinnern Gläubige daran, mal wieder zu beten oder in den Gottesdienst zu gehen.

Und das geht noch weiter: Ein bestimmter Geruch – zum Beispiel der Putzmittelduft aus der Schule – kann dich Jahre später wieder zurück in die Grundschulzeit katapultieren. Und klar, auch deine eigenen Sachen primen dich: Das Poster von deinem Lieblingsstar, der Freundschaftsring von deiner Bestie oder Urlaubsfotos an der Wand – die pushen sofort die passenden Vibes und Erinnerungen in deinen Kopf.

So läuft Priming: Du merkst nix, aber dein Gehirn ist schon am Start!

Sinas Reminder

Ziel-Booster	undercover Primes
▪ Handy-Klingelton	▪ Pferde-T-Shirt
▪ Troja-Soundtrack	▪ Kaktus im Zimmer
▪ T-Shirt Pferde	▪ Smartphone: Hintergrundbild Pferde
▪ Hufeisen-Ketteli oder Bettelarmband	▪ Handtasche mit Kaktusmotiv
▪ Parfum mit Pferdemotiv oder «Duft der Freiheit», Pferdeflakon	▪ Zeichnung: Kaktus mit Gesicht und Cowboyhut
▪ Kakteenblüten-Haarspange	▪ Poster von Hektor (aus Film Troja)
▪ Lied von Max Raabe «Mein kleiner Kaktus»	
▪ Haferbrei zum Frühstück	

Sina hat sich mit ein bisschen Brainstorming und nicen Tipps von ihren Homies ein fettes Set an Remindern zusammengestellt:

Ein paar Stichworte knallen direkt rein: „Bingo!“, ruft’s aus der Runde. Sina pickt sich die besten Ideen aus ihrem Ideenkorb raus und startet sofort damit, ihr Zimmer und ihren Alltag mit ihren persönlichen Ziel-Boostern und Primes auszustatten.

Die Kaktus-Gang und die ganzen Pferdeposter hängen fest im Zimmer – die wirken mostly undercover, also als Primes, und pushen Sinas Mind ganz nebenbei. Ihr Hufeisen-Ketteli ist dagegen voll mobil und Sina nutzt es als Ziel-Booster, wenn sie in der Schule mal wieder richtig mutig sein will und sich in ne Diskussion einmischt.

Und der Soundtrack vom Lieblingsfilm? Lädt sie sich direkt als Klingelton aufs Handy – jedes Mal, wenn’s bimmelt, wird ihr Motto-Ziel-Modus aktiviert. Ihr Ressourcen-Shirt mit Pferde-Print ist auch ein echter Allrounder: Den ganzen Tag als Prime am Start und wenn’s drauf ankommt – zum Beispiel, wenn sie an die Tafel muss – schaut sie kurz drauf und aktiviert damit ihr neues Brain-Power-Netzwerk.

So läuft Sina jetzt mit ihren persönlichen Reminder-Vibes durchs Leben!

Um Prime-Objekte - also Reminder, die dein Gehirn im Hintergrund auf dein Ziel programmieren - im Alltag optimal einzusetzen, gibt es ein paar easy Tricks:

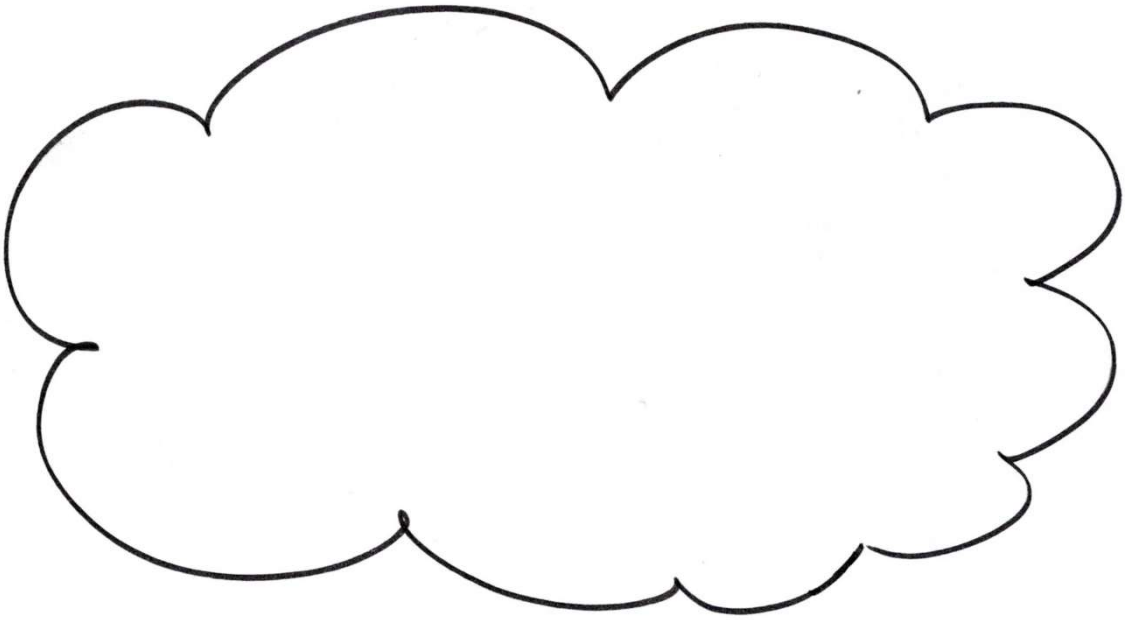
- Such dir einen **Gegenstand**, ein **Bild**, einen **Duft,** eine **persönliche Motto-Ziel-Playlist** oder **ein anderes Objekt**, das zu deinem Motto-Ziel passt und dich daran erinnert.
- **Platziere** dieses Prime-Objekt an einem Ort, den du im Alltag oft siehst, zum Beispiel am Spiegel, am Schreibtisch, an der Zimmertür oder als Hintergrundbild auf deinem Handy.
- Das Wichtige: Du musst das Prime-Objekt nicht aktiv beachten oder anfassen – **es reicht, wenn es einfach da ist**. Dein Gehirn checkt die Verbindung zu deinem Ziel ganz automatisch, ohne dass du extra daran denken musst.
- So läuft dein Ziel-Reminder quasi **auf Autopilot** und hilft dir, dein Motto-Ziel unbewusst immer wieder zu aktivieren und zu festigen.

Kurz gesagt: Prime-Objekte wirken am besten, wenn sie **möglichst unauffällig, aber regelmässig in deinem Blickfeld oder Alltag** auftauchen – so trainiert dein Gehirn wie von selbst auf Erfolg!

Musik ist voll das krasse Tool, um dein Motto-Ziel richtig emotional zu laden, dich zu pushen und dich im Alltag immer wieder auf Kurs zu bringen. Such dir Songs raus, die dich so richtig boosten, und mach Musik zu deinem täglichen Buddy auf dem Weg zu deinem Ziel. Hör deine Lieblingsmucke regelmässig, zum Beispiel morgens zum Start in den Tag oder bevor du dein Ding rockst. So checkt dein Gehirn ganz automatisch: „Okay, jetzt geht's ab!“ und schaltet voll auf dein Motto-Ziel-Mindset!

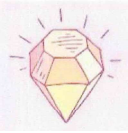
Meine freschen Reminder-Vibes

🔎 Jetzt bist du dran! Schnapp dir deinen Ideenkorb und pack alles rein, was zu deinem Motto-Ziel und deinen Wunsch-Vibes passt. Mach dir keinen Stress – du musst jetzt noch nicht checken, was Ziel-Booster und Undercover-Primes sind.



- Check die Liste durch und markier dir **deine Favs** bei denen bei dir so richtig das **„Bingo!“**-Gefühl aufploppt – also die Reminder, die dich mindestens +75flashen.
- Überleg dir jetzt, welche Sachen als **undercover Primes** am Start sein können (wirken unbewusst, einfach so nebenbei) und welche du als total **bewusste Ziel-Booster** nutzen willst.
- **Go for it**: Hol dir die passenden Gegenstände und pimpe deine Umgebung gezielt damit auf – alles, was dich an dein Ziel erinnert, ist erlaubt!

Tipp am Rande: Wie geschmiert läuft’s, wenn du fünf mobile und fünf feste Reminder am Start hast. Je mehr coole Sachen dich an dein Motto-Ziel erinnern, desto krasser trainierst du dein Brain!

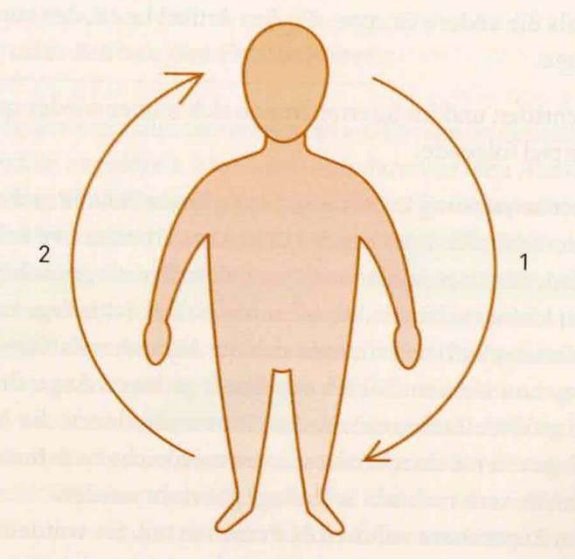


Mein Wunsch-Body

💡 **Embodiment – Körper an, Kopf an!**

Embodiment heisst nix anderes als „Verkörperung“. Klingt erstmal fancy, aber im Endeffekt geht’s darum, dass dein Körper beim Denken, Fühlen und Handeln immer mit am Start ist – du bist halt kein schwebendes Gespenst, sondern voll im Leben!

Das Coole daran: Körper und Kopf sind wie ein Dreamteam, die sich gegenseitig beeinflussen.

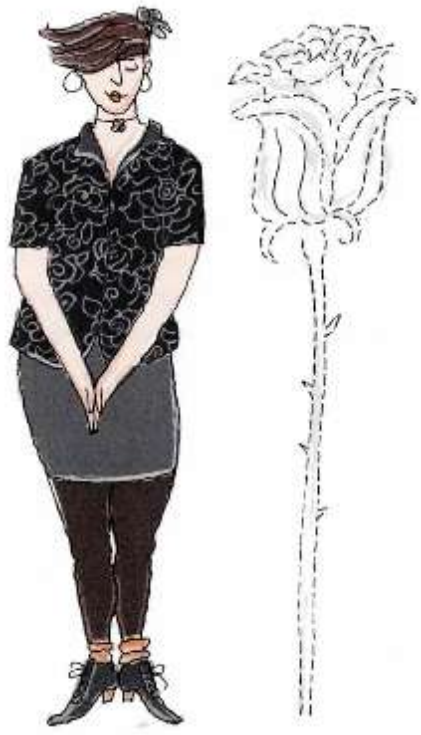


Stell dir vor: Fühlst du dich mies drauf, hängst du automatisch mit dem Kopf runter. Aber umgekehrt geht’s auch: Wenn du dich aufrichtest, Schultern zurück, Brust raus – zack, fühlst du dich direkt selbstbewusster und ready!

Das ist sogar wissenschaftlich bestätigt: Wie du stehst, sitzt oder dich bewegst, ballert direkt auf deine Gefühle, Gedanken und wie viel Bock du hast, was durchzuziehen.

Also: Such dir ’ne Körperhaltung oder Bewegung, die zu deinem Motto-Ziel passt – das ist deine neue Geheimwaffe, um dich immer wieder in den richtigen Vibe zu bringen!

Auch beim Selfcoaching kannst du deinen Body voll als Power-Tool nutzen…



Chantal, die als zauberhafte schwarze Rose die Welt erobern will, hat sich aus ihrer Fantasy-Session eine richtig coole Idee geschnappt: Sie neigt ihren Kopf leicht nach unten und legt die Hände zusammen, fast wie beim Beten – voll mystisch und mit Vibes!

Um ihren Wunsch-Body auch als Bild festzuhalten, gönnt sie sich den ZRM®-Visionsgenerator. Chantal gibt der KI ihren Style als Prompt durch und lässt sich ein freshes Bild von sich als „Black Rose“ machen:

1. Welche/s Wunschelement/e, Szenen, Charaktere oder Objekte sollen im Bild dargestellt werden?

junge Frau mit schwarzen Haaren, Blick leicht gesenkt, anmutig eine schwarze Rose in den Händen haltend, Hände wie zum Gebet gefaltet

2. Gibt es eine bestimmte Stimmung, die die Wunschelemente, Szenen, Charaktere oder Objekte verbindet?

mystisch, zauberhaft

3. Soll das finale Bild fotorealistisch, als digital art, Oelbild, Cartoon oder im Stil einer bestimmten Kunstbewegung gestaltet sein?
fotorealistisch

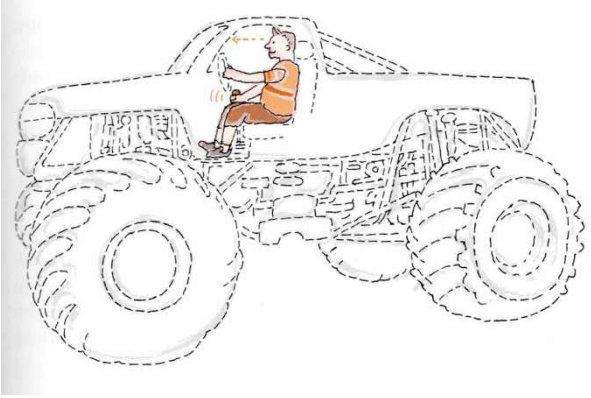
Aus den vier Bildern, die sie runtergeladen hat, findet sie direkt drei mega nice. Die druckt sie aus und klebt die überall auf ihre Schulhefte – so hat Chantal ihre Vibes immer am Start. Ihr absolutes Lieblingsbild ballert sie als Wallpaper auf ihr Notebook und Handy – so ist sie immer voll im Motto-Ziel-Flow!

Die Wunsch-Bodies von Sina und Peter flexen ihre Power und Zielstrebigkeit auf komplett unterschiedliche Art:

Sina, die wie ein Boss-Horse durchs Leben galoppiert, Kopf oben, Zügel fest in der Hand – einfach mutig, stabil und mit Hektor-Vibes unterwegs…

Peter dagegen gibt Vollgas im Monster-Truck-Style: Er packt sein imaginäres Lenkrad wie ein echter Pro und hat den Blick schon weit nach vorne gerichtet – ready, alles zu slayen, was kommt.

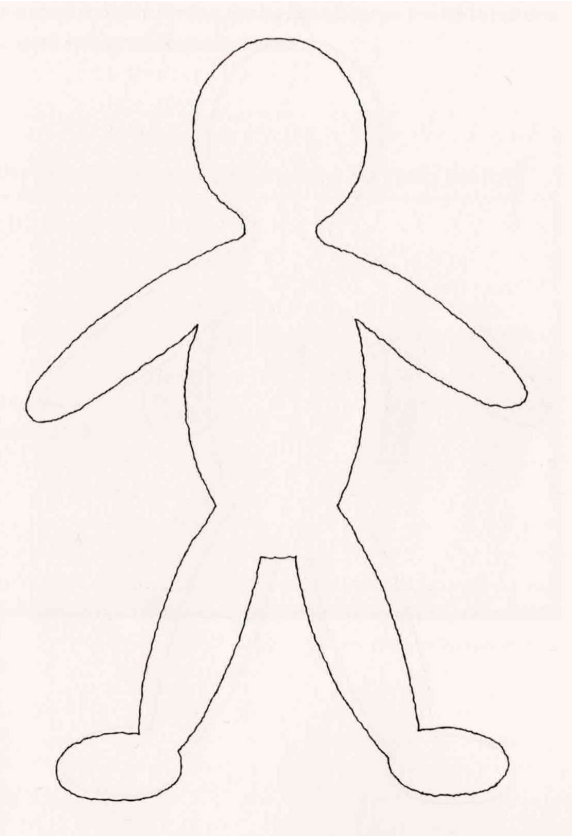
Beide sind auf ihre Art einfach savage unterwegs!



🔎 Jetzt bist du dran: Hier hast du Platz, um deinen ganz eigenen Wunsch-Body zu zeigen. Überleg mal: Welche Körperhaltung oder welche Moves geben dir so richtig das Motto-Ziel-Feeling oder bringen dich in den richtigen Vibe?

Du hast zwei Optionen:

- **Du malst 100% du selbst:** Schnapp dir Farben und leg einfach los – freestyle oder in so ’ne abstrakte Menschenfigur rein. Mal deinen positiven Vibe und wie sich dein Körper innen und aussen anfühlt. Es gibt kein „richtig“ oder „falsch“, nur dein ganz persönliches „bingo!“-Gefühl zählt.
- **Du nutzt KI-Bild-Power:** Schreib auf, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du in deiner Fantasiereise so richtig im Flow bist. Und ballere – wie Chantal – deinen Text in die KI und lass dir ein Bild generieren.



Sina hat ihre Wunsch-Body-Moves richtig kreativ festgehalten: Sie hat sich die Menschenfigur-Vorlage geschnappt und daraus eine coole Collage gebastelt. Für sie steht Wonder Woman voll für die Power, die sie sich wünscht. Und weil's noch mehr Energie braucht, hat sie einfach knallige rote und gelbe Strahlen drum herum gemalt – richtig stark!

Genau wie dein Motto-Ziel sind dein Wunsch-Body (Embodiment) und die passenden Bilder dazu voll dein eigenes Ding!

In deiner persönlichen Treasure-Box für freshe Ressourcen hast du jetzt mit den „Ziel-Boostern & Primes" und deinem „Wunsch-Body" noch mehr coole Juwelen für dein individuelles Hirnmuskel-Workout am Start.

Falls dir ein Juwel mal nicht taugt – zum Beispiel, weil Körperarbeit einfach nicht dein Vibe ist oder du mit Fantasy-Sessions eher so meh Erfahrungen gemacht hast – chill! Dann skip das einfach und baller deine Energie in was anderes, das besser zu dir passt.

Mit dem Hirnmuskeltraining ist's nämlich wie beim echten Sport: Ob du im Gym, beim Group-Fitness, im Verein oder ganz entspannt daheim mit Hanteln und Eigengewicht trainierst – am Ende bringt alles was für deine Gains und dein gutes Feeling.
Also pick dir raus, was dir taugt, und lass ohne schlechtes Gewissen weg, was du nicht feierst!

"So bring ich mich fresh ins Game" – Ready für meinen Motto-Ziel-Boost im Alltag

Jetzt lernst du noch mehr tolle Ressourcen kennen – quasi neue Juwelen für deine Tresure-Box. Mit denen pumpst du weiter deinen „Hirnmuskel“ und wirst immer stärker im Motto-Ziel-Game!

Mein Erfolgstank - A wie: Alltag, Aufmerksamkeit & Abend-Applaus

Safe hast du schon Momente erlebt, wo das mit dem Motto-Ziel easy läuft. Auch Sina kennt das: Wenn draussen die Sonne strahlt, ihre Mom am Morgen mal nicht an ihrem Style rummäkelt und «Natur & Technik» auf dem Stundenplan steht, ist sie direkt gut drauf. Dann kann Sina ihre Impulse fast so krass kontrollieren wie der Dalai Lama himself. Ihre Leute und die LehrerInnen feiern sie dann als mega aufmerksame und chillige Schülerin.

„A wie: Alltag, Aufmerksamkeit & Abend-Applaus“ heisst: Von Anfang an die Augen auf das richten, was eh schon läuft wie am Schnürchen. Jeder Win, auch wenn er easy war, ist einen fetten inneren Applaus wert! Dieser Applaus macht nicht nur deine „Datenspur“ im Hirn dicker, sondern gibt dir auch das Gefühl, richtig was reissen zu können. Das nennt man **Selbstwirksamkeit** – also der Glaube, dass du Herausforderungen locker packst.

Dein Krafttraining ist also auch: Jeden Abend mal kurz zurückspulen und checken, wo du heute schon A-Momente hattest – und dir dafür selbst applaudieren! Die folgende kleine Story zeigt dir, wie easy das geht:

Das Geheimnis der Roten Bohnen

Im Orient lebte einmal ein schlauer, alter Mann. Eines Tages kamen drei Typen zu ihm und sagten: „Ey Meister, wie schaffst du’s eigentlich immer so relaxed und happy zu sein? Verrat uns mal deinen Trick!“

Der alte Mann grinst nur locker und meint: „Dieses Geheimnis kann ich euch gerne erzählen. Jeden Morgen, wenn ich aufstehe, nehme ich eine Handvoll rote Bohnen in meine linke Hosentasche. Und jedes Mal, wenn mir an dem Tag etwas Schönes passiert oder etwas gut gelingt, dann nehme ich eine rote Bohne aus meiner linken Hosentasche und stecke diese Bohne in meine rechte Hosentasche. Und abends, bevor ich schlafen gehe, nehme ich die Ernte des Tages aus meiner rechten Hosentasche, schaue jede Bohne an und erinnere mich an den schönen Moment, für den sie steht.“

Also, unser alter Meister ist quasi der Boss im Selbst-High-Fiven! Der Typ hat’s voll drauf, die guten Sachen im Alltag zu checken und damit seine Chillness zu pimpen. **Selbstverstärkung** heisst nämlich: **Gönn dir selbst mal Applaus und klopf dir selbst mal ordentlich auf die Schulter, wenn du was gerockt hast!**

Und keine Panik, du musst dafür nicht unbedingt mit Kidneybohnen rumhantieren wie der Opa – obwohl das schon ziemlich fancy klingt. Nimm einfach, was du gerade so rumliegen hast: Büroklammern, Haargummis, Legosteine oder sogar die coolen Kronkorken von deinem Lieblingsdrink. Hauptsache, du sammelst für jeden Win was ein.

Die echten Profis machen das natürlich noch kreativer: Chantal schmeisst für jede „Aha!“-Situation ein künstliches Rosenblatt in ihre Schatzschale (romantisch, oder?). Sina sammelt Pferdehufnägel – ja, richtig gehört, Pferdehufnägel! – in einem Mini-Metalleimer (wo sie den wohl herhat?). Und Peter? Der ist der King

der Lern-Challenges und wirft für jeden gelungenen Motto-Ziel-Move einen bunten Gummiring in seinen Modell-Monstertruck. Voll die Action!

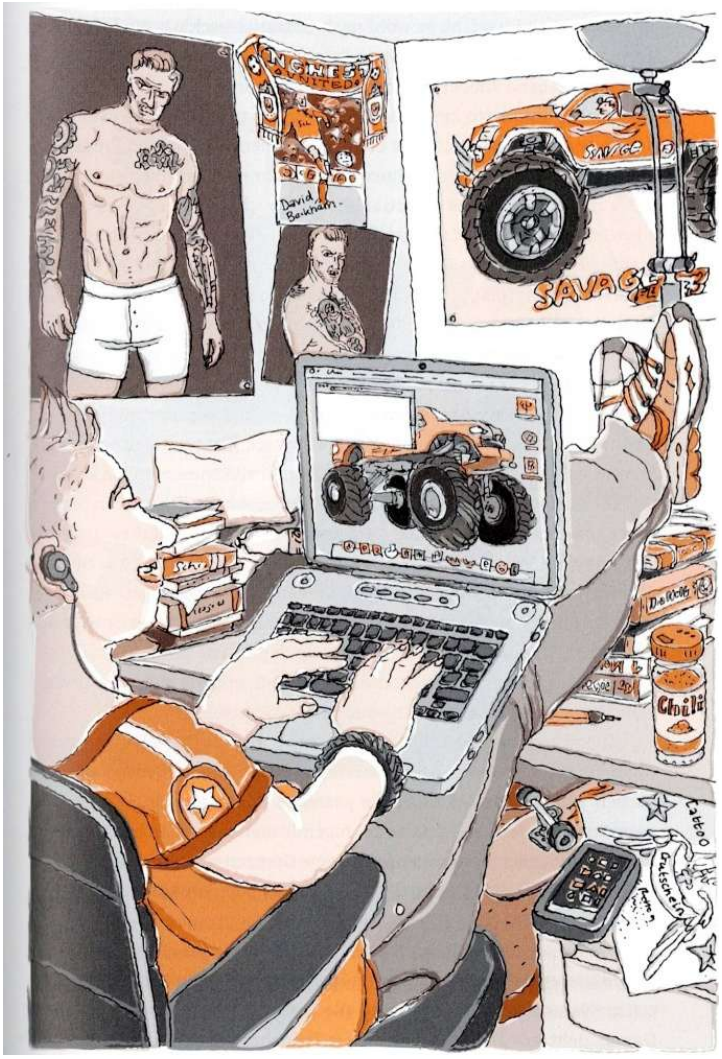
Wichtig ist nur: Nimm dir kurz Zeit, check deine Erfolge ab und feier dich dafür! Schreib sie dir auf, gönn dir Respekt für jede Situation, in der du nach deinem Motto-Ziel gehandelt hast – auch wenn's nur ne Kleinigkeit war. Und füll so jeden Tag deinen **Erfolgstank** auf!

💡 Selbstverstärkung neurobiologisch erklärt

Wenn du willst, dass dein Kopf neue Moves lernt und du freshere Verhaltensweisen draufkriegst, musst du deine Wins richtig feiern. Immer wenn du checkst, dass du was gerockt hast, schüttet dein Hirn **Dopamin** aus – das ist quasi der **Motivations-Booster** schlechthin. Der Hirnforscher Gerhard Roth sagt sogar, Dopamin ist das geheime Power-Up für deinen Antrieb und deine Motivation.

Jedes Mal, wenn du dich selbst feierst, gibt's im Kopf 'ne interne Belohnungsparty. Und das Beste: Dopamin macht's dir leichter, neue Sachen zu lernen – wie **gratis Dünger für dein Gehirnnetzwerk**! Alles, was du tun musst? Deine Erfolge überhaupt wahrnehmen und dir dafür selbst mal ordentlich Respekt geben. So einfach kannst du dein **Hirn auf Erfolg programmieren**!

Und was, wenn dein Erfolgstank oder deine Schatzschale voll am Anschlag sind? Dann heisst's: Belohnung incoming! Zeit, dich richtig zu feiern und dir was richtig Geiles zu gönnen. Wie wär's mit 'nem coolen Filmabend auf der Couch oder 'nem Shopping-Marathon mit deiner besten Freundin, bei dem ihr die Läden unsicher macht? Genau, gönn dir den VIP-Status, du hast's dir verdient!



Peter hat sich da was richtig Krasses ausgedacht: Sein Dad ist mega stolz auf seinen Plan, die Noten im nächsten Zeugnis so richtig zu pushen. Also hat Papa kurzerhand einen Gutschein fürs Tattoo-Studio klargemacht – und ja, ein „seriöses", damit Mama nicht ausflippt. Wenn Peter's Lern-Game so richtig zündet, darf er sich endlich das heiss ersehnte Tattoo stechen lassen, über das er und seine Eltern schon ewig diskutieren. Der Gutschein liegt jetzt wie ein Schatz auf Peters Pult und ruft ihm jeden Tag zu: „Yo, bleib dran, Bro!"

🔎 Also merk dir: Wenn dein Erfolgsspeicher voll ist, gönn dir was Tolles und feier dich selbst – du hast es dir verdient!

Mein Erfolgstank

Gelungene Situationen: So habe ich heute voll nach meinem Motto-Ziel gerockt!

Die Liste kannst du easy auf deinem Handy oder Laptop weiterführen – quasi dein persönliches „Ich-bin-der-Boss"-Logbuch!

Meine kleine Geheimwaffe zur **Selbstverstärkung**: Coole Mini-Goodies, um meinen Erfolgs-Tank zu füllen). Erinnert mich jeden Abend an meine Alltags-Wins: Ey, du hast heute echt abgeliefert!

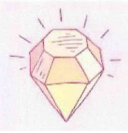
Meine **Belohnung**: Damit feier ich meine Erfolge richtig fett ab! ----------

---

Hier kommt die ultimative **Belohnungs-Ideenbörse** für dich! Wenn du 10 Selbstverstärker am Start hast (ob Rosenblätter, Hufeisennägel, Sticker, Gummibärchen, … – alles zählt!), schnapp dir eine fette Belohnung, die richtig Laune macht:

- Gönn dir 'nen Bubble-Tea-Run mit deiner BFF – süss, kalt und voll der Energy-Kick! 🧋 💥
- Ab in die Brocki zum Stöbern und coole Vintage-Schätze klarmachen – Secondhand-Style deluxe! 🛍️ ✨
- Zeit, deine Playlist zu pimpen: Such dir deine freshesten Lieblingssongs raus und mach 'ne Sound-Session deluxe! 🎧 🔥
- Mach's dir gemütlich mit 'nem Spielfilmabend – Popcorn, Snacks und deine Lieblingsserie oder den neuesten Blockbuster! 🍿 🎬
- Oder vielleicht 'ne Runde Zocken mit deinen Homies, 'ne kleine DIY-Session oder einfach mal 'nen chilligen Spaziergang zum Runterkommen. 🎮 🎨 🌳

Also, ran an die Sammlung und dann ab zur Belohnungsparty! 🎉 🎊 🎶



Supporter

In deine Treasure-Box gehören auch die Menschen, die dich bei deinem Motto-Ziel so richtig supporten und pushen - deine persönliche Crew, Squad oder einfach deine Homies, auf die du zählen kannst, wenn's drauf ankommt!

💡 Supporter (Soziale Ressourcen) stärken dich auf ganz verschiedene Arten – und es gibt drei Arten von Support, die du am Start haben kannst:

1. Die Stillen Supporter:
Das sind Leute, die einfach schon die richtigen Vibes draufhaben – so wie Sinas Kollege Lenny. Der hat den Zen-Master-Modus immer aktiviert, der Typ ist so entspannt, der könnte glatt als Chill-Influencer durchgehen. Wenn bei Sina mal wieder die Impuls-Alarmglocke schrillt, reicht ein kurzer Blick zu Lenny oder sie setzt sich zu ihm, und Boom! Die innere Rakete zündet nicht mehr so heftig. Lenny hat keinen Plan, dass er für Sina so 'ne Art geheimer Ruhe-Booster ist. Seine Superkraft? Einfach nur da sein und Ruhe verbreiten – wie ein lebender Beruhigungs-Teddy.

2. Die Strategie-Supporter:
Das sind deine geheimen Helfer, die zwar nix von deinem Motto-Ziel wissen, aber du nutzt sie clever als Joker. Beispiel gefällig? Du erzählst allen, dass du voll auf Eulen abfährst – und plötzlich tauchen überall kleine Eulen-Goodies auf: Keramik, Schmuck, Sticker – Jackpot! Sina hat ihre Klassenkameradin als Alarm-System am Start: Sobald die merkt, dass Sinas Impulse durchdrehen, schickt sie ihr 'ne Message. Zack, auf dem Handy poppt das Rosenbild auf und Sina wird wieder zur Queen of Chill.

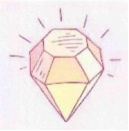
3. Die Eingeweihten:
Das sind deine VIPs, die voll im Bilde sind und deinen Plan kennen. Die kannst du richtig einspannen: Sie schicken dir motivierende Nachrichten, helfen dir, deine Erinnerungshilfen zu pimpen und feiern zusammen mit dir jeden kleinen Erfolg – fast so, als wären sie deine persönliche Cheerleader-Truppe. Mit denen kannst du offen über deine Ziele quatschen – und die bringen oft noch coole Ideen mit rein, die dich weiterbringen.

Egal ob stille Vibes, clevere Strategie-Joker oder eingeweihte Cheerleader-Crew – mit den richtigen Leuten im Rücken läuft dein Motto-Ziel wie auf Schienen!

🔎 Jetzt bist du am Zug! Schreib dir hier mal auf, wer alles zu deinem Support-Backup gehört. Welche Leute können dir bei deinem Motto-Ziel den Rücken stärken? Und wie genau helfen sie dir dabei? Sei ruhig kreativ und hau raus, wie sie dich pushen!

Meine Supporter: stille Vibes - clevere Strategie-Joker - eingeweihte Cheerleader-Crew

---



Mein Action-Plan fürs Motto-Ziel - B wie: Bodybuilding

Jetzt geht um echtes Brain-Bodybuilding. Stell dir vor, du bist der Coach deines eigenen Gehirns und trainierst es, damit es in den wichtigen Momenten Vollgas gibt. Dein Drehbuch ist der geheime Action-Plan, damit du mit deinem Motto-Ziel richtig abräumst.

Peters Spoiler: Vollgas-Modus an!

Sein Action-Plan läuft so ab:

Mein Drehbuch – So bring ich mich ins Game!

- **Ort:** Mein Zimmer, meine Base – meine Kommandozentrale
- **Zeit:** 19 Uhr, direkt nach dem Abendessen (weil mit vollem Magen lernt's sich am besten, oder?)
- **Crew:** Nur ich, Solo-Mission (einsamer Held auf der Lern-Mission)
- **Situation:** Ich komm rein, seh das Mega-Poster von meinem „Vollgas-Monstertruck" – das ist das Zeichen: Handy ab in die Box, Fokus an, ab an den Schreibtisch!

Ich setz ein:

- **Motto-Ziel:** Mit Vollgas steuer ich meinen Monster-Truck (also: volle Konzentration aufs Lernen!)
- **Reminder: Ziel-Booster & Primes:** Beckham-Poster, Truck-Poster, Pneu-Armband, PC-Startbildschirm, Modell-Truck, bunte Gummiringe – überall kleine Booster, die mich ans Ziel erinnern „Bleib dran, Bro!"
- **Wunsch-Body:** Monster-Truck-Lenkrad fest im Griff – ich fühl mich wie der King of the Road
- **Supporter:** Papa mit seinem „Tattoo-Gutschein" – die ultimative Belohnung, die mich motiviert, nicht abzuschweifen

Ablauf:
Ich chill mich an den Schreibtisch, Notebook an – Monster-Truck-Bild knallt rein. Dann: Lenkrad-Gefühl aktivieren, Hausaufgaben-Plan am Start. Erstmal 30 Minuten lernen, dann 10 Minuten Schlagzeug-Action, wieder 30 Minuten Hausaufgaben, kurzer Snack und 15 Minuten Handy-Talk mit Noah über die Pfadi-Action am Samstag, dann nochmal 30 Minuten lernen. Am Ende: Gummiring als Belohnung in den Truck werfen – Mission completed!

Mit diesem mentalen Training für seinen Hirnmuskel ist Peter voll vorbereitet, wenn's ernst wird.

🔎 Jetzt bist du dran: Such dir für dein Drehbuch ’ne Challenge, die dich fordert, aber nicht gleich in die Knie zwingt. Es soll Training sein, aber auch machbar – damit du viele Erfolge feiern kannst! Let’s pump that brain! 💪 🧠 🚀

Mein Drehbuch - So bring ich mich ins Game!

Ort: …….

Zeit: …….

Crew: …….

Situation: …….

Ich setz ein:

- Motto-Ziel ……
- Reminder: Ziel-Booster & Primes ……
- Wunsch-Body……..
- Supporter ……

Ablauf:

……

……

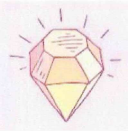
……

……

……

……

……



Mein persönliches Frühwarnsystem entdecken - C wie: Cup-Finale

Stell dir vor, dein Leben ist ein richtig krasses Cup-Finale. Alles steht auf dem Spiel, der Druck steigt und plötzlich passiert das Unerwartete – Boom! Da kann's passieren, dass du voll aus der Spur gerätst und dein Motto-Ziel in den Hintergrund rutscht. Statt wie ein Boss zu reagieren, wirst du überrumpelt und zack – die Kontrolle ist weg. So ein Mist, oder? Es gibt zwei solche Klassiker, wenn's richtig knallt:

- **Wut-Modus:** Du wirst zum Hulk, flippst komplett aus, als hättest du gerade dein Lieblingsspiel verloren oder jemand dein letztes Stück Pizza geklaut.
- **Schneckenhaus-Modus:** Du ziehst dich zurück, verkriechst dich wie 'ne Schnecke im Panzer und willst am liebsten unsichtbar werden.

Meistens merkst du schon vorher, dass da was abgeht – dein Körper und Kopf schicken dir 'ne Art „Alarm-WhatsApp: Vielleicht hast du plötzlich 'nen fetten Kloss im Hals, dein Kopf wird knallrot wie 'ne Tomate, du guckst nur noch auf den Boden oder dein Atem stockt. Das sind deine persönlichen Alarmglocken, die sagen: „Achtung, gleich geht's ab!"

🔎 Check mal die Beispiele unten ab, wie dein Frühwarnsystem bei dir Alarm schlägt. Und hey, schreib deine eigenen Warnsignale und Tricks dazu – so bist du beim nächsten Cup-Finale ready, bleibst cool und lässt dich nicht vom Spielfeld fegen!

🚨 Mein Frühwarnsystem

Innere Alarme:

- stockender Atem
- „Es-kotzt-mich-an-Gefühl"
- Ärger, Wut
- Grübelnde Gedanken
- Hunger, Durst, Müdigkeit
- ……
- ……
- ……

Äussere Alarme:

- Bestimmte Person: ……..
- Andere schauen zu
- Lärm
- Montagmorgen
- Bestimmter Satz
- ……
- ……
- ……

Wenn du dein persönliches Frühwarnsystem kennst, kannst du richtig lit gegen Wut oder Schneckenhaus-Modus gegensteuern – und zwar mit deinen eigenen „STOPP"-Moves! Das kann einfach mal ein fettes „Stopp!" oder „Halt, Bro!" in deinem Kopf sein. Oder du haust dir selbst ein cooles Signalwort rein wie „Chill mal!" oder „Ruhig Blut, alles easy!". Auch nice: Stell dir was Angenehmes vor, zum Beispiel wie du am Strand liegst oder durch den Wald cruisest – das killt deinen Hulk-oder-Schneckenhaus-Modus, bevor er sich abzuspulen beginnt!

Hier ein paar Stopper, die immer gehen:

- Tief durchatmen wie ein Yogi
- Einen Schritt zur Seite machen (kurz raus aus der Situation)
- Zählen wie ein Boss: 21, 22, 23, …
- Zurücklehnen und so tun, als wärst du im Spa
- Aufstehen, bisschen rumlaufen und das Fenster aufreissen – frische Luft, frischer Kopf!
- Stell dir innerlich ’ne Schnecke vor, die ganz gechillt durch die Gegend schleicht

Meine persönlichen Chill-out & Cool-down-Hacks für Notfälle

🎾 Schreib deine eigenen Hacks auf und sei ready, wenn’s mal wieder brenzlig wird – dann bleibst du cool wie ein Eiswürfel! 🧊😎

Wut - Wenn mein Blut kocht und ich kurz vorm Explodieren bin, mach ich das hier:

- ……
- ……

Resignation / Ohnmachtsgefühle - Wenn ich wie eingefroren bin und gar nix mehr geht, probier ich das:

- ……
- ……

……. - anderes Gefühl, das mich triggert und meine Hacks dagegen:

Wenn……, mach ich das hier:

- ……
- ……

Wenn-Dann-Pläne – Connect your problem with the solution

Hier kommt der Trick: Unser Unbewusstes läuft unter Stress einfach OP – viel schneller als unser Kopf. Genau da setzen die freshen Wenn-Dann-Pläne an. Das Prinzip ist easy:

«Wenn X passiert, dann mach ich Y!»
«Wenn» AUSLÖSER, «dann» ACTION.

Mit diesem Move connectest du direkt das Problem mit einer smarten Lösung in deinem Kopf.

Check mal die Beispiele:

Chantal will ihr Temperament zähmen. Ihr Plan: *„Wenn ich wieder losplappern will, dann streichle ich dezent meine Rose."* So hat sie ihr Ziel immer am Start und bleibt cool.

Sina will sich endlich mal abgrenzen und nicht immer einknicken, wenn sie Schiss bekommt. Ihr Hack: *„Wenn die Angst in mir aufsteigt, dann zähl ich auf drei und atme tief durch."* Damit gönnt sie sich kurz Pause und kann dann besser reagieren.

Peter hat den Struggle, dass sein Bro Noah ihn immer beim Lernen anruft und ablenkt. Sein Plan:
„Wenn Noah anruft, dann sage ich nein und aktiviere meinen Vollgas-Monster-Truck."

So bleibt er am Ball und verpasst trotzdem nix

Du siehst: Ein Wenn-Dann-Plan kann dir helfen, entweder direkt was zu tun („…dann drück ich ihn weg") oder dich innerlich mit deinem Motto-Ziel zu pushen („…aktiviere ich meinen Vollgas-Monstertruck").

🔎 Ready? Dann leg los und gönn dir deinen persönlichen Power-Plan!

Damit dein Plan richtig ballert, **schreib ihn dir in einem Zug auf und sag ihn ein paar Mal laut zu dir selbst**. Dann sitzt das Ding safe im Kopf!

Mein Wenn-Dann-Plan

1. Mein Motto-Ziel: ……
2. Mein Hindernis bzw. Auslöser (Wenn-Teil)
   ……
3. Meine Action (Dann-Teil)
   ……
4. Mein Wenn-Dann-Plan:

   ……

   ……

💡 **Wenn-Dann-Pläne: Eine Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie**

Stell dir vor: Da sitzt ein smarter Motivationspsychologe namens Peter Gollwitzer am Schreibtisch – halb Uni Konstanz, halb Big Apple (New York) – und denkt sich: „Wie kriege ich die Leute dazu, ihre Ziele wirklich mal durchzuziehen, statt nur gross rumzulabern?" Und zack, erfindet er die Wenn-Dann-Pläne.

Sein Prinzip ist so simpel wie genial: **Wenn** irgendwas Unerwartetes oder Nerviges passiert, **dann** hast du schon den perfekten Move am Start! So wie Peter, der sich fix einen zweiten Wenn-Dann-Plan baut: „Wenn ich Bock auf Netflix statt Hausaufgaben kriege, dann schaue ich meinen Tatoo-Studio-Gutschein an und gebe Vollgas.»
Durch diese Kombi aus Auslöser und Action wird dein Hirn zum Autopiloten – du musst gar nicht mehr gross nachdenken, sondern machst einfach, was du dir vorgenommen hast.

Und das Beste: Leute, die ihre Ziele mit so einem Wenn-Dann-Plan aufpimpen, haben viel öfter Erfolg als die, die nur hoffen und nichts planen.

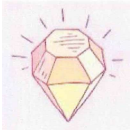
Also: Wenn du mal wieder prokrastinierst oder dein alter «grmpfl» sich meldet, dann weisst du jetzt, was zu tun ist. Gönn dir den Plan, sei Gollwitzer-mässig unterwegs und flex deine Ziele wie ein Boss!

„Meine Treasure-Box – Endlevel“

Ey, du hast’s echt gerockt! In diesem Booklet hast du deinem Hirn ein fettes Upgrade verpasst – quasi Brain-Gym-Delux! Dein Motto-Ziel läuft jetzt schon smoother als dein Lieblings-Spotify-Playlist.

Vielleicht hast du deinen Plan sogar schon im echten Leben getestet und gemerkt: Läuft! Wenn nicht, no stress – Rom wurde auch nicht an einem Tag gebaut. Gib dir Zeit, bis dein Motto-Ziel so automatisch läuft wie Insta-Scrollen vorm Schlafen. Aber bleib dran, so wird’s von Mal zu Mal smoother und du zum echten Macher.

Du bist der Boss deiner eigenen Treasure-Box, voll mit krassen Juwelen. Deine persönlichen Superkräfte! Und hey, nicht jeder Stein muss für dich glänzen. Such dir die raus, die dich wirklich pushen. Der Rest kann chillen. Also, flex deine Ressourcen und zeig der Welt, wer der Boss ist!



Meine shiny Tresure-Box

Mein Motto-Ziel

Meine Wunschelemente

Meine Lieblings-Zielbooster und Primes

Mein Wunsch-Body

Meine Fantasy-Session

Meine Selbstverstärker (Abend-Applaus)

Meine Supporter

Meine Drehbuch-Kurzfassung (Bodybuilding)

Mein Frühwarnsystem & Meine Stopper (Cup-Finale)

Mein Wenn-Dann-Plan

Zum Schluss noch ein fresher Gedanke: Nach ’ner Weile wirst du merken, dass du dein Motto-Ziel gar nicht mehr so aktiv brauchst. Wahrscheinlich ist es dann schon zu deiner Standard-Einstellung geworden – läuft einfach wie von selbst, fast schon im Schlafmodus. Oder dein Life hat sich so krass verändert, dass du das Motto-Ziel gar nicht mehr brauchst. Auch nice!

In diesem Selbsthilfe-Booklet hast du jetzt einen echten Life-Hack kennengelernt, den du immer wieder auspacken kannst, wenn mal wieder ein neues „grmpfl“-Thema am Start ist:
Neues Problem? Zack, neues Motto-Ziel! Dann baust du dir fresh deine Treasure-Box mit lauter „Bingos!“ und sammelst Erfolge wie andere Leute Likes auf Insta – einfach, weil du dranbleibst und’s immer wieder ausprobierst.

Das ist das Turbo-Rezept für deine Ziele: Selbstcoaching und Selbstmanagement auf Boss-Level.
Viel Spass beim Ausprobieren und gönn dir die Erfolge! 💪

Und wie läuft’s bei unseren drei Super-Teens?

Peter grinst wie ein Honigkuchenpferd, als er mit seinem Dad Richtung Tattoo-Studio cruised. Kein Wunder – sein Notenschnitt ist jetzt sowas von next level! Klar, dass er auf sein Motto-Ziel mega stolz ist. Und keine Sorge: Noah, Pfadi-Action und Band-Life kommen auch nicht zu kurz.
„Nice!“, lacht Peter, „Mit ‚Bingo!‘ und meinem Monster-Truck-Autopiloten ist Lernen echt kein Hexenwerk mehr!“

Sina hat direkt ihre BFF Klara als Supporter ins Boot geholt und schreibt ihr: *Hey Klara,*
du glaubst es nicht! Erinnerst du dich an Boris, den Sprücheklopfer aus der Parallelklasse? Der wollte mich wieder mal vorführen. Aber nicht mit mir! Ich hab einfach bis drei gezählt, tief durchgeatmet und mein Hufeisen-Ketteli geknetet. Dank meiner Kaktusstacheln und Hektors Mut habe ich Boris so klar die Meinung gesagt, dass ihm die Spucke wegblieb. Du hättest sein Gesicht sehen sollen - priceless! Die neue, stachelige und mutige Sina fühlt sich einfach mega an 😍
Bis bald, Sina😍

Auch **Chantal**s zauberhafte Rose läuft richtig rund. Sie kriegt ihr Plapper-Feuer immer besser in den Griff – vor allem mit ihren coolen Reminder-Gadgets. Ihre Schneewittchenuhr und das schwarze Outfit pushen sie automatisch auf Chill-Modus, bevor sie im Unterricht wieder loslegt. Neuer schwarzer Stift, selbstgemachtes Einschlagpapier mit schwarzer Rose – alles am Start für ihr Motto-Ziel! Die schwarze Rosen-Haarspange ist ihr daily Accessoire: Wenn der Plapper-Impuls hochfährt, wird erstmal dezent an der Rose gestreichelt. Ausserdem sitzt sie jetzt oft in Sichtweite von Lenny, der menschgewordenen Ruheoase. Okay, zur Zen-Meisterin wird Chantal wohl nie – wär ja auch langweilig! Aber mit mehr Freundlichkeit und Offenheit läuft der Alltag einfach smoother.
Sogar die Schulleiterin hat sie gefeiert: „Mach weiter so, Chantal!“ Und beim Schnuppern gab’s Props vom Malermeister: „Unbedingt bewerben, so Leute wie dich braucht mein Team!“
Bingo!