

Paul Langenfeld

HANDLUNGSPLÄNE

– Begleitmaterial zum Hörbuch –

VIelfalt der Entspannung

Band 6: Nach der Schule – Relaxt in deine Zukunft



HANDLUNGSPLÄNE

Nach der Schule – Relax in Deine Zukunft

HANDLUNGSPLÄNE

Spiele einmal verschiedene Szenarien rund um Deine Zukunft durch ... Was könnte realistisch gesehen passieren? Und wie reagierst Du jeweils, um das Beste für Dich daraus zu machen? Notiere Dir vorab einen klaren Handlungsplan. In schwierigen Situationen bewahrst Du so einen klaren Kopf, Du bist schließlich gut vorbereitet.

Eine Musterlösung gibt es nicht. Du bist der Experte für Dich – also...

Was machst Du, wenn Du eine Bewerbung schickst, und es kommt keine Reaktion?

Wie gehst Du damit um, wenn Du eine Absage erhältst?

Ein nächster Schritt liegt außerhalb Deiner Komfortzone – und nun?

HANDLUNGSPLÄNE

Nach der Schule – Relax in Deine Zukunft

Dir steht eine (überwiegend) noch unbekannte Situation bevor – was hilft Dir weiter?

.....

.....

.....

.....

Dir kommen wieder negative Gedanken mit Blick auf Deine Zukunft – wie verhältst Du Dich?

.....

.....

.....

.....

Irgendjemand stellt Dir nervige Fragen nach Deiner Zukunft – wie reagierst Du?

.....

.....

.....

.....

HANDLUNGSPLÄNE

Nach der Schule – Relax in Deine Zukunft

Wo hilft Dir noch ein klarer Handlungsplan? Auf welches schon bekannte Szenario möchtest Du in Zukunft anders reagieren – und wie?

Szenario 7: _____

.....
.....

Szenario 8: _____

.....
.....

Szenario 9: _____

.....
.....

Szenario 10: _____

.....
.....

Tipp: Gehe Deine Handlungspläne immer wieder gedanklich durch, bis Du sie verinnerlicht hast. Sie werden Dir Kraft geben, sollte so ein Szenario eintreten.

Und denke immer daran: Du hast bisher 100% Deiner schlimmsten Tage überlebt.

Die Zukunft gehört Dir – auf geht's!