

Pilotenstrategien



Yvonne Dathe

www.winmental.de

ERSTE FLÜGE - 1994







Zielsetzung

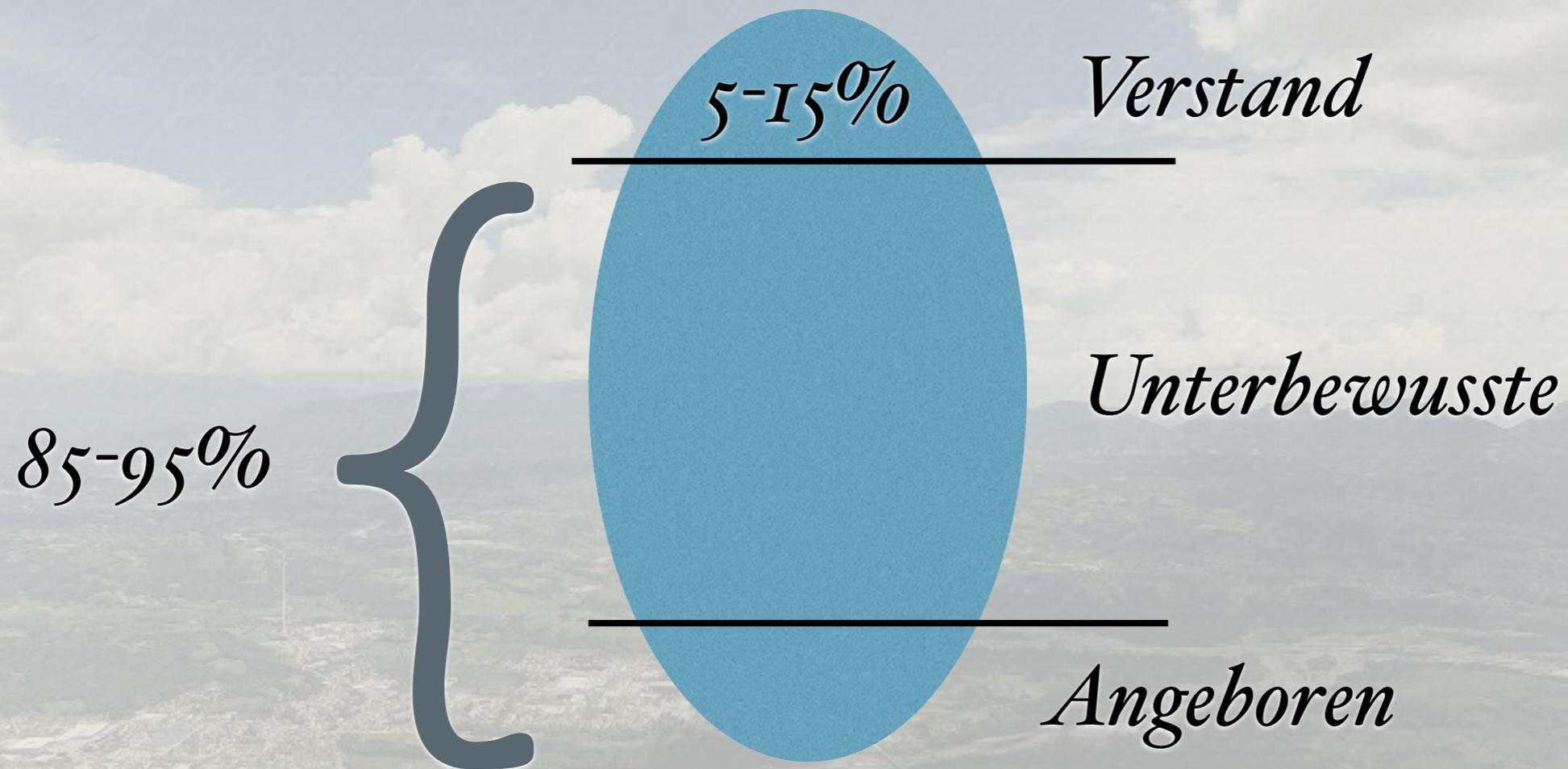
S.M.A.R.T-Ziele nur bei:

- ✿ *einfach strukturieren, ergebnisorientierten Aufgaben*
- ✿ *hohes intrinsisches Motiv vorliegt*
- ✿ *kein Zielkonflikt mit unbewussten Motiven besteht.*

Herausforderung bei der Zielsetzung:

- ✿ *Komplexe, dynamische Situation - flexibel bleiben*
- ✿ *organisieren, planen, handeln*
- ✿ *selten ist im Voraus klar, was die richtige Handlung wäre*

Bewusstseinssebenen



Ohne Zusammenarbeit



Bewusstseinssebenen

Bewusster Verstand	adaptives Unterbewusstsein
manchmal im Einsatz	dauernd im Einsatz
geringe Verarbeitungskapazität	große Verarbeitungskapazität
störanfällig (Ablenkungen)	Wenig störanfällig
Bedeutungsebene	sinnliche Welt der Wahrnehmung
Verknüpft Logik und Regeln	Verknüpft Ähnlichkeiten + Bilder
Planen - langfristige Ziele	Kurzfristig, Spontan, hier & Jetzt

Goal-schiolding



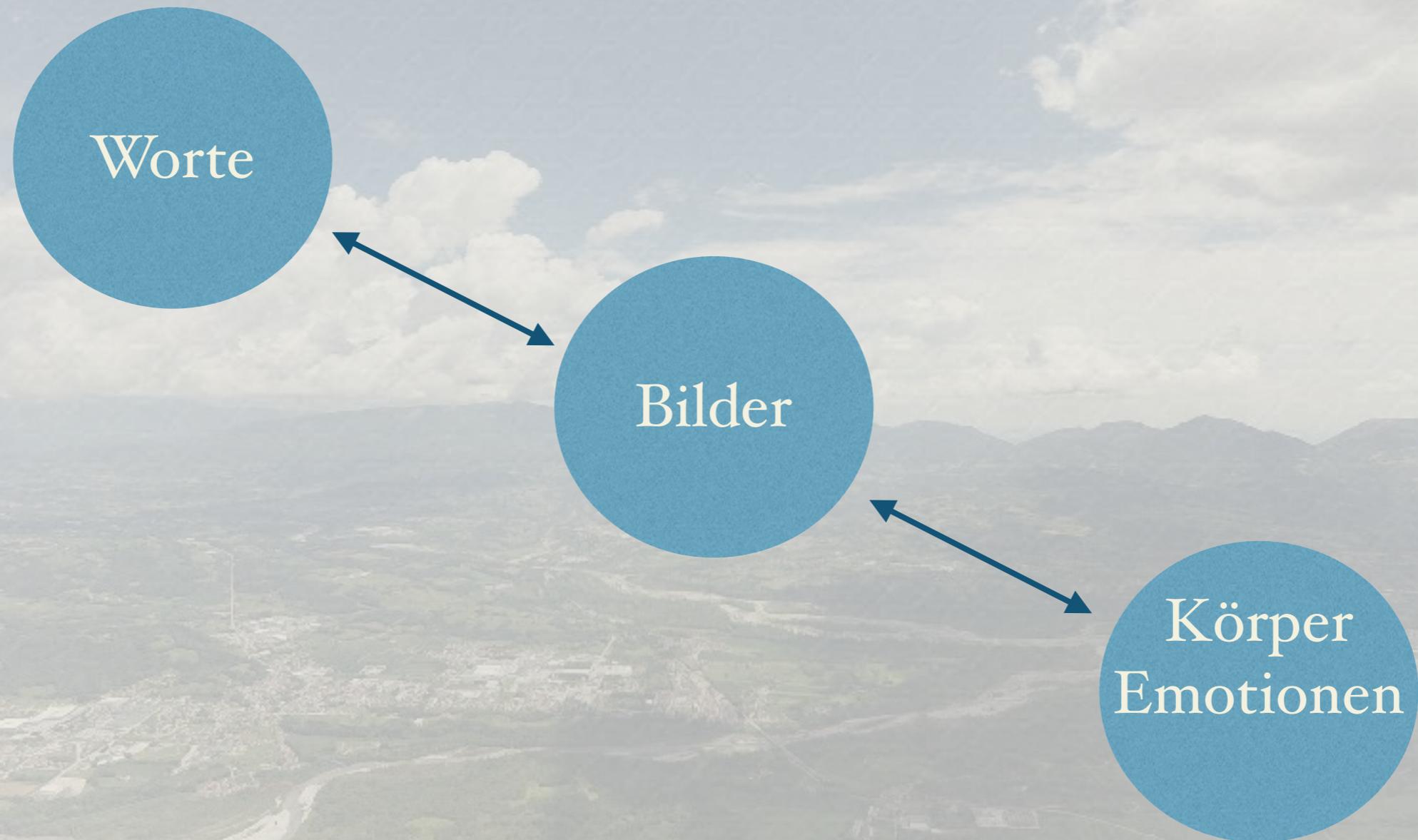
Positive somatische Marker



Zielpyramide



Die Bedeutung von Bildern:



Zielsetzung:

- ✿ *Mottoziele*
- ✿ *Von innen motiviert sind „heiß“*
- ✿ *Positive somatische Marker (körperliche Gefühle)*
- ✿ *Positive Bilder*
- ✿ *Gegenwart*
- ✿ *Unter eigener Kontrolle*

Schritte zu einem Ziel

1. *Formuliere deine Absicht*
2. *Suche dir ein Bild, das zu deinem Ziel passt*
3. *Erarbeite zu deinem Bild, passende Worte*
4. *Formuliere ein Haltungsziel, das positive Bilder und Gefühle erzeugt.*

Beispiele für Motto-Ziele

- ✿ *Ich fliege mit dem Wind des Lebens (Stressthema)*
- ✿ *Ich stehe kraftvoll auf und halte durch, wie ein Elefant in der Steppe (Arbeitsthema)*
- ✿ *Ich steuere das Flugzeug meines Lebens und bin die Pilotin (Selbstwirksamkeitsthema)*

WOOP

- ✦ *Wish - Wunsch (Ziel)*
- ✦ *Outcome - Bestes Ergebnis*
- ✦ *Obstacle - Hindernis*
- ✦ *Plan - Wenn-Dann-Plan*

von Gabriele Oettingen

Aufwind im Kopf

www.winmental.de

Online-Training

- ✿ *von der Absicht zum Ziel*
- ✿ *Mottoziel*
- ✿ *Mitgliederbereich*
- ✿ *Arbeitsunterlagen*
- ✿ *Mastermind-Gruppe*
- ✿ *(Optional: 4 Webinare)*
- ✿ *(Optional I-I-Beratung)*



WinMental



Piloten-Strategien