

SMART - Regeln

S - Spezifisch

Ziele sollten spezifisch, eindeutig und positiv formuliert sein (z.B. NICHT: „Ich will nicht runterfallen“, SONDERN: „Ich möchte die schwierige Stelle in dieser Route schaffen“).

M – Messbar

Die Zielerreichung sollte messbar sein, Fortschritte sollten erkennbar sein.

A - Attraktiv

Das Ziel sollte attraktiv sein, die Zielerreichung sollte in der Vorstellung positive Gefühle auslösen.

R - Realistisch

Es sollte machbar sein, das Ziel mit den eigenen Fähigkeiten und Mitteln zu erreichen, auch unter Berücksichtigung der Begleitumstände.

T - Terminierbar

Das Ziel sollte bis zu einem bestimmten Zeitpunkt umsetzbar sein.

Was erlebe ich beim Bouldern?

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf.

Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Thema: _____

- 1) Wie habe ich das heutige Thema beim Bouldern und in der Gruppe erlebt?

- 2) Wie habe ich das heutige Thema bei mir selbst erlebt?

- 3) Was nehme ich für meinen Alltag aus der Boulderstunde mit?

- 4) Was ich sonst noch bemerkt habe/ Mitteilungen an den/die Therapeut*in

Selbstwert

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf. Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Was ist Selbstwert? Was macht diesen aus?

Woher bekommst du Selbstwert (Arbeit, Familie, Freunde,...)?

Verändert sich der Selbstwert durch das Bouldern? Wie?