

► **Ready to Start-Check 3: Ressourcen-Realitäts-Check**
(Arbeitsblatt: Umsetzungspower GABAL 2016)

Ressourcen-Check für mein Vorhaben:				
Entrümpelungskatation				
Ich brauche besonders		habe genug	mittelmäßig	fehlt mir
<input checked="" type="checkbox"/>	Zeit	x (Muss!)		
<input checked="" type="checkbox"/>	Kraft/Energie			x (Muss!)
<input checked="" type="checkbox"/>	Umsetzungsplan			x (Muss!)
<input checked="" type="checkbox"/>	Unterstützung		x (Wäre schön!)	
<input checked="" type="checkbox"/>	klares Ziel		x (Muss!)	

Hinterfragen Sie jeden Punkt:

1. Ist dieser Punkt ein *Muss* oder nur ein *Wäre schön*?
2. Schätzen Sie Ihren Ressourcen-Stand realistisch ein und notieren Sie erneut konkrete Punkte.

Wenn es also an einer für das Vorhaben wesentlichen Ressource mangelt:

Was genau fehlt?	Wie könnten Sie das ausgleichen oder erhöhen?
<ul style="list-style-type: none"> ► Kraft / Energie ► Unterstützung ► Umsetzungsplan ► klares Ziel 	<p>1. Schritt: klares Ziel entwickeln Ich könnte ein Bild machen, wie es nachher aussieht und das aufhängen.</p> <p>2. Schritt: Umsetzungsplan entwickeln In welche Teilschritte könnte ich das Vorhaben unterteilen?</p> <p>3. Schritt: aus 1. und 2. entsteht bereits mehr Kraft / Energie</p> <p>4. Schritt: Unterstützung Wer könnte mich unterstützen: Partner, Freunde einbeziehen, Coach</p>

