

## Optimierungsbedarf

Arbeitsblatt

Was sind für Sie die größten Hindernisse zu flirten?

.....  
.....  
.....

Woran liegt es Ihrer Meinung nach, dass Sie  
a) nicht flirten?

.....  
.....  
.....

b) flirten, aber nicht den gewünschten Erfolg dabei haben?

.....  
.....  
.....

Was läuft bei Ihnen noch nicht rund beim Flirten?

.....  
.....  
.....  
.....

Wo besteht Optimierungsbedarf bei Ihrem Flirt?

.....  
.....  
.....  
.....

## Wunschelemente zu Ihrem Optimierungsbedarf

### Arbeitsblatt

Mein Optimierungsbedarf aus dem Hand-out von Seite 59:

.....

.....

.....

Welche Wunschelemente haben Eigenschaften, die Sie bei der Umsetzung Ihres Optimierungsbedarfs unterstützen?

■ Welches Tier?

.....

■ Welche Pflanze?

.....

■ Welche Landschaft?

.....

■ Welches Fahrzeug?

.....

■ Welche Person?

.....

■ Welches andere Wunschelement?

.....

# Ideenkörbe zu Ihren Wunschelementen

Arbeitsblatt

Wunschelement 1:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wunschelement 2:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

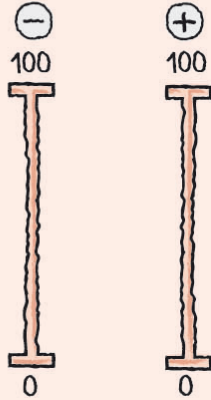
.....

.....

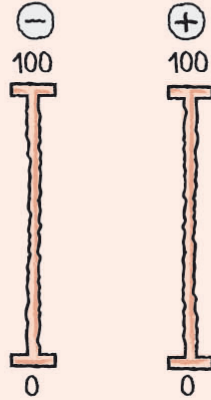
# Affektbilanz

## Arbeitsblatt

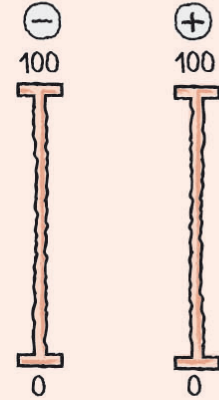
Pizza Funghi



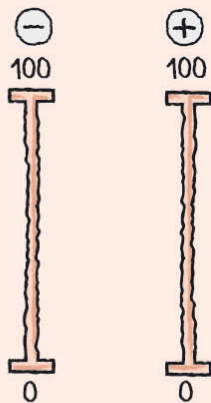
Blau



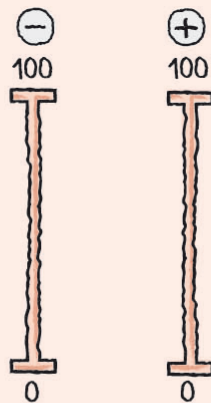
spazieren gehen



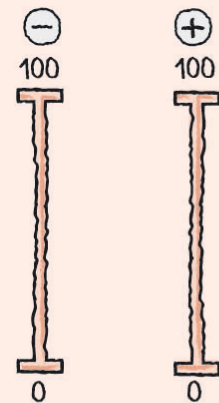
Schäferhund



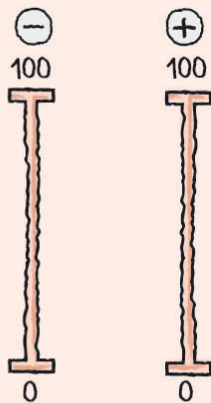
kritisieren



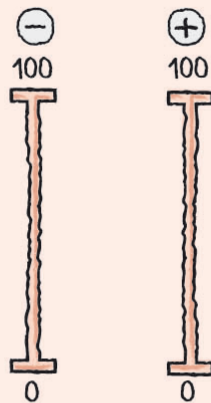
Sport



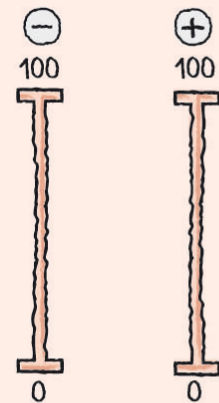
heiraten



vernünftig



Liebhaber / Geliebte





# Ihre Absichtsformulierung

Arbeitsblatt

1. Variante:

Ich will mich fühlen, wie .....

.....

.....

.....

.....

2. Variante:

Ich will flirten, wie .....

.....

.....

.....

.....

3. eigene Variante:

.....

.....

.....

.....

.....

## Erste Fassung Ihres Flirtmotto-Ziels

Arbeitsblatt

Meine Lieblingsvariante der Absichtsformulierung:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Streichen Sie sämtliche Konjunktionen und achten Sie darauf, dass Sie Ihre Absicht im Präsens formulieren.

Das führt zu folgender **ersten Fassung Ihres Flirtmotto Ziels:**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Ihr Flirtmotto-Ziel

### Arbeitsblatt

1. Überprüfen Sie bitte, ob Ihre Erstfassung eine Vermeidungsformulierung und /oder ein Vermeidungswort enthält, und ändern Sie dies, falls nötig:

■ Annäherungszielformulierung:

.....

.....

.....

2. Überprüfen Sie bitte die Sicherung des Kontrollerlebens. Ist die Umsetzung Ihres Ziels unter Ihrer Kontrolle?

■ Kontrollerleben gesichert:

.....

.....

.....

3. Überprüfen Sie Ihre Affektbilanz und verändern Sie Ihr Ziel, falls nötig. Nach diesem letzten Schritt lautet Ihr Flirtmotto-Ziel folgendermaßen:

■ **Mein Flirtmotto-Ziel:**

.....

.....

.....



## Priming

Arbeitsblatt

Schreiben Sie bitte um Ihr neuronales Flirtnetz sechs mobile und sechs stationäre Primes auf, die dieses aktivieren.

Mein Flirtmotto-Ziel:

.....  
.....  
.....

# Ihre Wenn-Dann-Pläne

Arbeitsblatt

1. Mein erstes Hindernis:

.....

■ Mein dazu passender Wenn-Dann-Plan:

.....

.....

.....

2. Mein zweites Hindernis:

.....

■ Mein dazu passender Wenn-Dann-Plan:

.....

.....

.....

3. Mein drittes Hindernis:

.....

■ Mein dazu passender Wenn-Dann-Plan:

.....

.....

.....

# Ihr Aufmerksamkeitsspeicher für einfache Situationen

Arbeitsblatt

## 1. Woche

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

## 2. Woche

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

### 3. Woche

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

### 4. Woche

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

Mein Erfolg .....

## Beschreibung der gewählten Situation

### Arbeitsblatt

Meine gewählte planbare Situation:

.....  
.....

Wie sieht die Situation genau aus? Findet die Situation zu einem bestimmten Zeitpunkt statt? Ist es vielleicht ein bestimmter Anlass wie beispielsweise eine Hochzeit oder Geburtstag?

.....

Werden Sie in einem Café oder Restaurant, bei der Arbeit, im Fitnesscenter oder bei sich zu Hause sein?

Stellen Sie sich den Ort bitte möglichst genau vor.

.....

Welche Menschen werden da sein? Ihre Arbeitskollegen, Fremde, Ihre Familie oder nur Sie und die auserwählte Person? In welcher Beziehung stehen Sie zu diesen Personen? Kennen Sie die Menschen oder sind Sie Ihnen fremd?

.....  
.....  
.....

Gibt es wichtige Rahmenbedingungen, die Sie beachten müssen? Oder müssen Sie mit zusätzlichen Erschwernissen bei ihrer Umsetzung rechnen? Sind Sie unter Zeitdruck? Gestresst oder müde?

.....  
.....  
.....

Wie möchten Sie sich in dieser Situation verhalten?

Wie möchten Sie sich gerne fühlen? In welcher Stimmung oder emotionalen Verfassung möchten Sie gerne sein?

.....  
.....

## Planung der gewählten Situation

Arbeitsblatt

Meine gewählte planbare Situation:

.....  
.....

Folgende Gegenstände werde ich einsetzen,  
um mein Flirtmotto-Ziel in dieser Situation zu aktivieren:

■ Stationäre Primes: .....

.....

■ Mobile Primes: .....

.....

■ Zielauslöser: .....

.....

Auf folgende Weise werde ich mir Unterstützung  
durch Dritte sichern:

.....  
.....

Auf folgende Gefahr muss ich besonders achten:

.....  
.....

Mein Wenn-Dann-Plan für diese Gefahr/Situation:

.....  
.....

## Analyse der überraschenden Situation

### Arbeitsblatt

Bei der folgenden überraschenden Situation hat es mich «kalt erwischt» und ich bin in einen alten, unerwünschten Automatismus gefallen:

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....
6. ....

Welche Gemeinsamkeiten im (Vor-) Verlauf dieser Situation erkennen Sie?

.....

.....

Welche Warnsignale können Sie identifizieren (innere und äussere)?

.....

.....

Welche Gegenmaßnahmen werden Sie ergreifen?

.....

.....

## Ihr Iconic

### Arbeitsblatt

Zeichnen Sie an die folgende Figur das oder die Iconics, welche Sie sich an Ihrem Flirtpartner vorstellen, um Ihnen die Umsetzung des Vorhabens zu erleichtern.

