

„Wie kann ich meine Motivation einer Demenz vorzubeugen nachhaltig umsetzen?“

Meine Zielumsetzung

1. Welches Ziel möchte ich erreichen? (Risikofaktor senken, Schutzfaktor stärken)
.....
.....
2. Wie kann ich dieses Ziel erreichen? (mögliche Vorgehensweisen)
.....
.....
3. Überprüfung der Zielerreichungsstrategie:
Passend?.....
Praktikabel?.....
Präzise?.....
Wirksam?
4. Was kann mich an meiner Zielrealisierung hindern/stören? (mögliche Barrieren)
Barriere 1:
Barriere 2:
5. Was kann ich tun, um diese Barrieren zu überwinden? (Barrierenmanagementstrategien)
Barrierenmanagement 1:.....
.....
Barrierenmanagement 2:.....
.....
6. Mein Umsetzungsplan (vorläufige Endfassung):
Was?
Wann?
Wo?
Mit wem?

Überprüfung meiner Zielumsetzung nach 6 Wochen

1. Konnte ich mein Ziel erreichen?

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

➤ Wenn nein: was hat mich daran gehindert?

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

2. Konnte ich meine geplanten Strategien (Barrierenmanagement) anwenden?

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

➤ Wenn nein: was hat mich daran gehindert?

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

➤ Konnte ich andere Strategien/Ressourcen nutzen?

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

3. Konnte ich noch weitere Strategien entdecken und nutzen?

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

Viel Erfolg bei Ihrer Umsetzung!