

ARBEITSBLATT

So steigern Sie Ihre Loyalität – und unterstützen andere

Aufgabe 1

Stellen Sie sich vor, Sie wären noch loyaler gegenüber Ihren Mitmenschen, etwa indem Sie einer Kollegin / einem Kollegen in schwierigen Situationen beistehen.

- a) Was würde das in Ihren Beziehungen verändern?
- b) Wovon hätten Sie mehr?
- c) Wovon hätten Sie weniger?

Aufgabe 2

Angenommen, Sie würden sofort eine kleine Sache verändern, um loyaler zu sein. Was wäre diese eine Sache?

Aufgabe 3

a) Welche Hürden können Ihnen auf diesem Weg begegnen? Notieren Sie drei von ihnen schriftlich.

Die Forschung zum Thema „Ziele setzen“ zeigt: Wenn Ihnen bewusst ist, welche Hürden und Probleme auf dem Weg zu Ihrem Ziel lauern, sind Sie in der Situation, wenn sie auftreten, deutlich gelassener. Sie machen sich weniger Sorgen und Gedanken, sind nicht so leicht gestresst und lassen sich auch deshalb nicht zu „Schnellschüssen“ verleiten, die Ihnen später leidtun.

- Hürde Nr. 1 _____
- Hürde Nr. 2 _____
- Hürde Nr. 3 _____

b) Wie können Sie mit diesen Hürden umgehen?

Der zweite Aspekt, der es Ihnen leichter macht, mit eventuellen Hürden und Problemen gelassen und souverän umzugehen: Sie kennen nicht nur die möglichen Hürden, sondern haben auch bereits eine Strategie in petto, wie Sie im jeweiligen Fall reagieren können. Das erspart Ihnen den oft ungeliebten Überraschungsmoment und lässt Sie entspannt die Hürden aus dem Weg räumen. Und dann fällt es Ihnen gleich viel leichter, loyaler zu sein, Ihr Selbstvertrauen zu stärken und gelassener durchs Leben zu gehen.

Notieren Sie im Folgenden jeweils eine mögliche Strategie, wie Sie auf Ihre drei genannten Hürden reagieren können.

- Strategie Nr. 1 _____
- Strategie Nr. 2 _____
- Strategie Nr. 3 _____