

TRANSFORMIERE DICH!

5 Schritte zu Deinem neuen ICH



ARBEITSBLATT 08

– Das Manuskript für Dein Hörbuch
(Die Tracks in der Übersicht) –

Arbeitsblatt 8 – Das Manuskript für Dein Hörbuch (Die Tracks in der Übersicht)



Track 1: Willkommen an Bord!

Track 2: Fragen zur Selbstreflexion

Track 3: Trainingsplan & Erfolgsmonitoring

Track 4: Selbsthypnose für neue Gedanken

Track 5: Gamifikation

Track 6: Integration in den Alltag (Erfolgsgewohnheiten)

Track 7: Gute Reise! (inkl. Kontakt)

Booklet.pdf

Arbeitsblätter zum Download.pdf

Brainstorming

Welche Schritte bist Du bei Deiner eigenen Heldenreise gegangen?

Was fandest Du selbst besonders hilfreich?

Welche Ideen hast Du zu den einzelnen Tracks?

Schreibe stichpunktartig Deine ersten Gedanken zu den einzelnen Tracks auf. Es muss noch nicht «druckreif» ausformuliert sein. Erste Ideen reichen an dieser Stelle (wenn Du magst, kannst Du auf einem separaten Blatt natürlich gern schon formulieren, aber das ist erst in der nächsten Woche Schwerpunkt, von daher brauchst Du das heute noch gar nicht so ausführlich zu machen, sondern es reichen spontane Ideen, Stichpunkte, erste Gedanken).

Willkommen an Bord!

Track 1

Beratung / Edutainment

Begrüßung, um welches Thema geht es?, Relevanz?, Warum liegt Dir dieses Thema so am Herzen?, Wie sah Deine eigene Reise aus (früher → Erweckungserlebnis → Erkenntnis → Schritte (kurz) → heute)

Arbeitsblatt 8 – Das Manuskript für Dein Hörbuch (Die Tracks in der Übersicht)

Track 1

Edutainment

Hast Du schon eine Idee, welche Anekdoten, Witze, Sprüche Du einbauen könntest, um die Einleitung möglichst lebendig rüberzubringen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 8 – Das Manuskript für Dein Hörbuch (Die Tracks in der Übersicht)

Track 1

Setting/ Rahmenbedingungen («Trainings-Hörbuch» → Es gibt Worksheets zum Hörbuch:
Wo findet man die?)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Fragen zur Selbstreflexion

Track 2

Coaching

Welche Fragen helfen *[Name Deines Wunschkunden]* dabei, sich seiner aktuellen Situation bewusst zu werden? Seine Perspektive zu ändern? Eine neue Sicht auf seine Lage zu bekommen? Ihn in Widersprüche zu verwickeln («kognitive Dissonanz» als starker Motivator für Veränderung, z. B. «Welche gesundheitlichen Vorteile hat das Rauchen?»)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Trainingsplan & Erfolgsmonitoring



Track 3

Beratung / Training / Edutainment

Welche Übungen/Trainingseinheiten helfen, den gewünschten Zielzustand zu erreichen?
Sammele in einem ersten Schritt die Übungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 8 – Das Manuskript für Dein Hörbuch (Die Tracks in der Übersicht)

Gamifikation

Track 5

Training/Edutainment

Welche Entwicklungsstufen/Meilensteine gibt es (Level 1, Level 2, Level 3)?
Wann werden diese erreicht sein? Welche Belohnungen sind dann möglich?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gute Reise! (inkl. Kontakt)

Track 7

Beratung / Edutainment

Wie verabschiedest Du Deine Hörerinnen und Hörer?

Arbeitsblätter zum Download.pdf

Welche Aufgaben eignen sich prima für die Arbeitsblätter?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Arbeitsblatt 8 – Das Manuskript für Dein Hörbuch (Die Tracks in der Übersicht)

AUFGABEN

1 Fülle das Arbeitsblatt stichpunktmäßig aus.

2 Wie verändert sich Deine Stimme in den unterschiedlichen Tracks?

Track 1: Willkommen an Bord!

Track 2: Fragen zur Selbstreflexion

Track 3: Trainingsplan & Erfolgsmonitoring

Track 4: Selbsthypnose für neue Gedanken

Track 5: Gamifikation

Track 6: Integration in den Alltag (Erfolgsgewohnheiten)

Track 7: Gute Reise! (inkl. Kontakt)

3 Welche Soundeffekte passen zu den einzelnen Tracks?

Track 1: Willkommen an Bord!

Track 2: Fragen zur Selbstreflexion

Track 3: Trainingsplan & Erfolgsmonitoring

Track 4: Selbsthypnose für neue Gedanken

Track 5: Gamifikation

Track 6: Integration in den Alltag (Erfolgsgewohnheiten)

Track 7: Gute Reise! (inkl. Kontakt)