

EINSATZ DER BÖGEN

Liebe Eltern,

Mit diesen Bögen könnt ihr euren Kindern ein einfaches aber sehr wichtiges und grundlegendes Werkzeug für jeden Lebensbereich mit auf den Weg geben.

Man sollte immer ein Ziel im Leben haben, denn ohne Ziele handelt man unbeständig und orientierungslos. Es geht dann eine Menge Geld, Zeit, Talent u.s.w. verloren.

Mit einem Ziel vor Augen, weiß man immer in Welche Richtung man "gehen" (bzw. Handeln) soll. Ein Ziel gibt uns Orientierung.

Wie funktionieren die Bögen:

Der **Gewohnheitstracker** lässt sich für ein ganzen Jahr oder für einzelne Monate verwenden.

Das Kind soll ein für sich realistisches Ziel formulieren. Bitte nutzt nur ein Ziel pro Bogen. Wenn es mehrere Ziele sind und eines nicht eingehalten wurde, ist unklar ob der Tag als erfüllt gezählt wird, oder nicht. Außerdem können mehrere Ziele auf einmal plötzlich ein zu großer "Berg" zu bewältigen sein. Formuliert dann lieber ein Ziel für 3 Monate und für die nächsten 3 Monate ein weiteres Ziel. Oder nutzt mehrere Zettel gleichzeitig.

Formuliert das Ziel so konkret wie möglich. Es soll machbar und nicht zu weit hoch gesteckt sein. Es soll aber auch keine Sache sein, die so leicht oder selbstverständlich ist, dass sie eigentlich zum Alltag gehört. Berücksichtigt dabei auch immer das Alter des Kindes - Es soll Spaß machen und nicht zu Frust oder gar Ärger führen! Z.B. kann das Ziel eines Grundschulkindes sein, regelmäßig zu Beten. Das Kind könnte als Ziel formulieren: "Mein Ziel ist es, alle 5 Gebete am Tag zu beten"

Ist dieses Ziel an einem Tag erfüllt worden, darf das Kind das entsprechende Kästchen ausmalen oder ankreuzen.

Und was ist, wenn zwischendurch die Lücken größer werden?

Dann hilft euch der Reflektionsbogen.

Setzt euch in einem regelmäßigen Abstand zusammen hin, z.B. wöchentlich, und schaut kurz gemeinsam auf den Bogen. Wenn die tägliche Erfüllung des Ziels doch seltener als erhofft ist, nutzt den Reflektionsbogen.

Mit diesem Bogen sollte das Kind aus seiner Perspektive ergründen, warum es die Einhaltung seines selbst gesetzten Ziels nicht geschafft hat. Woran hat es gelegen? Was war die Ursache? Z. B. sagt das Kind "ich war immer so im Spiel vertieft und habe nicht daran gedacht". Dies wurde als Ursache erkannt und wird in das rechte Kästchen geschrieben.

Jetzt sollte das Kind selbst Lösungen vorschlagen. Keine Lösungsidee wird verworfen. Motiviert und unterstützt das Kind eine Lösung zu finden, ohne eine Lösung direkt vorzugeben, sich für eine zu entscheiden und sie möglichst konkret aufzuschreiben. Z.B. sagt das Kind nun "Ich stelle mir einen Wecker zur Erinnerung zu den Gebetszeiten". Helft bei der Umsetzung und dem Ausprobieren der Lösung.

Setzt euch nach einer Zeit wieder zusammen: Und? Klappt es nun besser? War es DIE Lösung?

Wenn ja, hat das Kind schon etwas wesentliches gelernt! Macht aber weiter!

Wenn nicht, dann hat ihr Kind auch etwas sehr wichtiges gelernt: Nämlich, dass eine zunächst gedachte Lösung doch nicht den erhofften Erfolg gebracht hat; dass man eine andere Lösung finden muss; oder es vielleicht auch eine andere Ursache war und die Lösung nicht passte.

Eigentlich ist dies der interessante Teil, denn hier geht es darum, dass das Kind sich selbst besser kennenlernt und über sein Handeln, die Ursachen und Folgen nachdenkt.

Motiviert das Kind nicht aufzugeben: Diese Art der Problemlösung und Lösungsfindung wird sogar in großen erfolgreichen Unternehmen und von erfolgreichen Personen umgesetzt.

Der Gewinn ist nicht zwingend alle Felder angekreuzt zu haben, sondern der Weg ist das Ziel. Die Erkenntnisse, die das Kind auf dieser Reise über sich gewinnt.



GEWOHNHEITSTRACKER

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

MEIN ZIEL:

**MALE / SCHREIBE AUF WAS DEIN.
BESONDERES SPIRITUELLES ZIEL FÜR
DAS JAHR 2024 IST**

MOTIVATION:

**ALLAH (SWT) SAGTE, "KOMMT ER MIR
ENTGEGEN, KOMME ICH IHM LAUFEND
ENTGEGEN."**





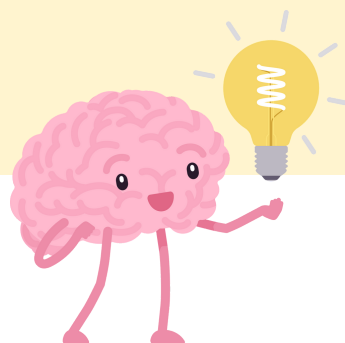
REFLEKTIONSBOGEN

MEIN ZIEL:

**MALE / SCHREIBE AUF WAS DEIN.
BESONDERES SPIRITUELLES ZIEL FÜR
DAS JAHR 2024 IST**

WARUM IST ES MIR HEUTE NICHT GELUNGEN?

**MALE / SCHREIBE AUF WAS DER
GRUND DAFÜR WAR**



WAS KANN ICH ÄNDERN, DAMIT ES MIR MORGEN GELINGT?

**MALE / SCHREIBE AUF WIE DU DICH
VERBESSERN KANNST**

**DER PROPHET (S) SAGTE:
EINE STUNDE ÜBER SICH SELBST
NACHDENKEN IST SO WERTVOLL WIE
VIELE JAHRE GOTTESDIENST**

HAT ES GEKLAPPT?



**MASHA'ALLAH,
GUT GEMACHT!**



**DAS MACHT NICHTS,
VERSUCH' ES NOCHMAL**