

# WENN - DANN PLÄNE

Bezogen auf folgendes Ziel erstelle ich Wenn-Dann PLÄNE: \_\_\_\_\_

<p style="text-align: center;"><b>WENN</b></p> <p style="text-align: center;">Situation «X» auftaucht...</p>	<p style="text-align: center;"><b>DANN</b></p> <p style="text-align: center;">werde ich mit dem Verhalten «Y» reagieren.</p>

Mich kann man mehrmals ausdrucken!

© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018.  
 Faude-Koivisto, T. & Gollwitzer, P. (2009). Wenn-Dann Pläne: eine effektive Planungsstrategie aus der Motivationspsychologie. In: Coachingwissen: denn sie wissen nicht, was sie tun? / Bernd Birgmeier (Hrsg.). - Wiesbaden: VS, Verl. für Sozialwiss., 2009. - S. 207-225.  
[https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto\\_171968.pdf?sequence=2](https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/handle/123456789/17196/Faude-Koivisto_171968.pdf?sequence=2) (abgerufen am 11.07.2019)  
 Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.  
 Hirschi, A. (in press). Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework. In: Career Development Quarterly.  
 Oettingen, G. (2015). Die Psychologie des Gelingens. Verlag: Pattloch  
 Valero, D., Hirschi, A. & Strauss, K. (2015). Hope in adolescent careers: Mediating effects of work motivation on career outcomes in Swiss apprentices. Journal of Career Development, 42(5), 381-395.