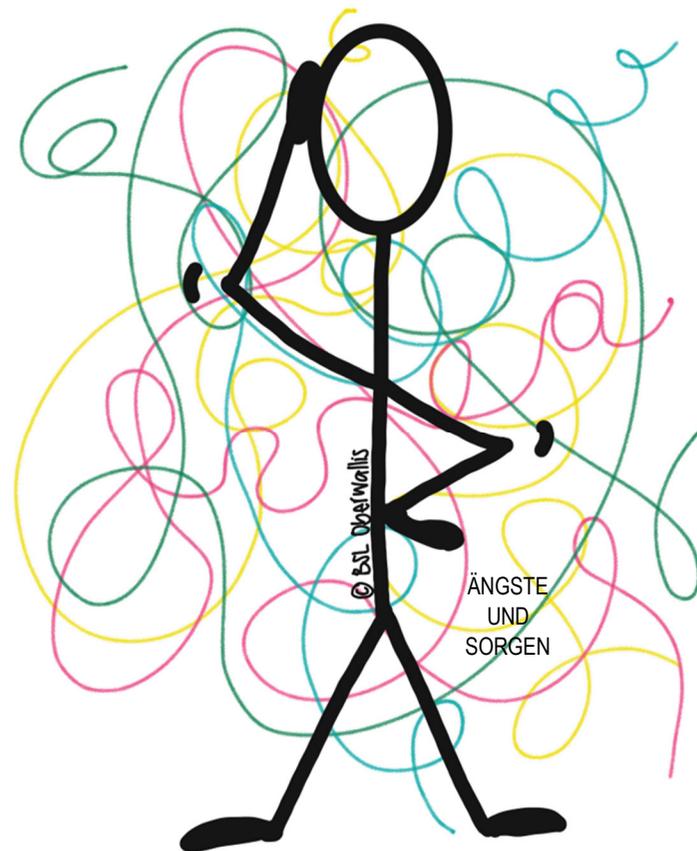


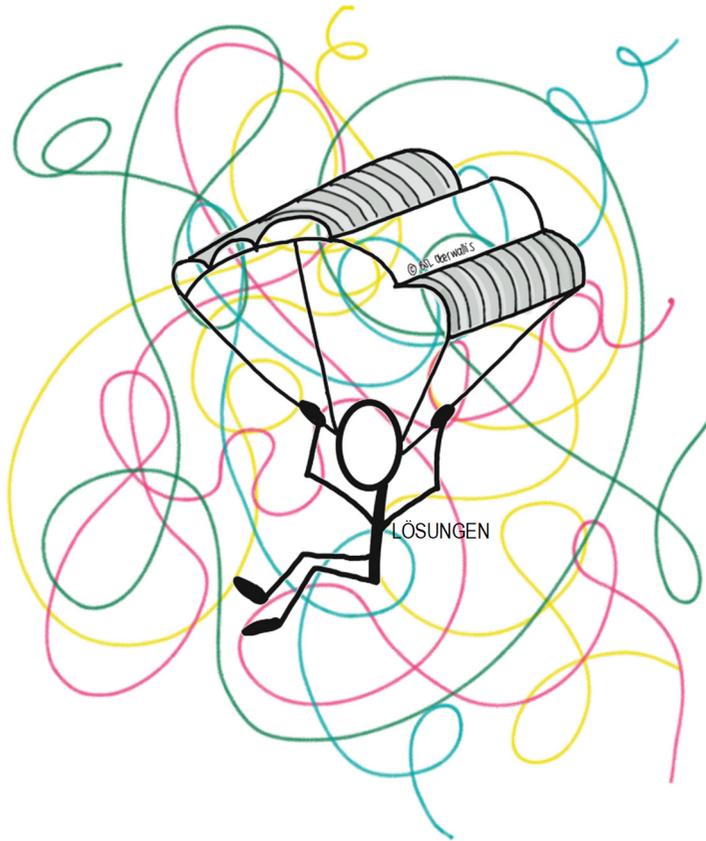
ÄNGSTE ÜBERWINDEN

Ängste und Unsicherheiten visualisieren:

Was macht mir Sorgen in Zusammenhang mit meiner Berufswahl oder Laufbahnplanung und was genau fühle ich?



Massnahmen und nächste Schritte aus meinem Notfallkoffer



Wer macht's?	Was?	Bis wann?
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

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.
 Grolimund, F. & Rietzler, S. (2016). «Was Kinder stark macht»: <https://www.fritzundfraenzi.ch/erziehung/elternbildung/wie-eltern-die-angste-ihrer-kinder-unbewusst-verstarken?page=all> (abgerufen am 11.10.2019)
<https://www.fritzundfraenzi.ch/video/starkes-kind> (abgerufen am 11.10.2019)
 Haenggli, M., Marciniak, J. & Hirschi, A. (2019). Die Rolle von Karriere-Ressourcen für eine lebenslange Laufbahngestaltung. In: Zeitschrift des Deutschen Verbandes für Bildungs- und Berufsberatung e.V. Ausgabe 1/2019.
 Hamm, C.E., Freyberger, H.J. & Hamm, A.O. (2016). Psychoonkologie in der Nachsorge. Ein kognitiv-verhaltenstherapeutisches Manual. Schattauer GmbH: Stuttgart.
 Hirschi, A. (2008). Kognitive Laufbahntheorien und ihre Anwendung in der beruflichen Beratung. In: D. Läge & A. Hirschi (Hrsg.). Berufliche Übergänge – Psychologische Grundlagen der Berufs-, Studien- und Laufbahnberatung. Zürich: LIT.
 Hirschi, A., Shockley, K. M., & Zacher, H. (2019). Achieving work-family balance: An action regulation model. Academy of Management Review, 44(1), 150-171.
 Hirschi, A. (in press). Whole-Life Career Management: A Counseling Intervention Framework. In: Career Development Quarterly.
 Storch, M. & Krause, F., <https://zrm.ch/zrm-online-tool-deutsch> (abgerufen am 04.02.2020)
 Tobler (2019). Kursunterlagen zur Tagung SDBB: Wenn Denk- und Verhaltensmuster die Beratungsarbeit beeinträchtigen.
 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.