



## **Fragen zum ABWÄGEN von Zielen**

(Ist Ihr Ziel wirklich das, was Sie erreichen wollen?)

1. Wie ginge es weiter, wenn alles so bleibt wie bisher?
  
2. Was wären die Vorteile, wenn alles so bliebe wie bisher?
  
3. Welche reizvollen Alternativen und Ablenkungen zu Ihrem Ziel gibt es ?  
Sind Sie bereit, diese einzuschränken oder aufzugeben?
  
4. Was müssten Sie insgesamt ändern, um Ihr Ziel zu erreichen?
  
5. Was kostet Sie der Weg zum Ziel an Zeit, Geld, Energie und Nervenkraft?  
Sind Sie bereit, diesen Preis zu zahlen? Wenn nicht: was könnte Sie darin unterstützen, doch dazu bereit zu sein?
  
6. Welche Schwierigkeiten mit andern Menschen könnte es geben, wenn Sie Ihr Ziel anstreben? Wie könnten Sie diese „Gefahr“ für Ihr Ziel reduzieren?
  
7. Welche Hindernisse wird Ihnen Ihr innerer Schweinehund in den Weg legen und wie werden Sie damit umgehen?
  
8. Welche konkreten Situationen können Sie sich vorstellen, in denen Sie die Komfortzone verlassen werden (müssen)?
  
9. Welche Ihnen vertraute negative Glaubenssätze wie z. B. „Das kann ich nicht“ werden Ihnen begegnen und wie können Sie diese umwandeln?