

Name:

Datum:

Dieser Fragebogen kann und wird Dir dabei helfen, ein schwieriges Problem zu lösen. Dabei braucht der Fragebogen nicht zu wissen, wie Dein Problem lautet. Beantworte einfach die Fragen, Du benötigst etwa drei bis vier Stunden Zeit.

Lasse Dir bei den Antworten ruhig Zeit und sei Dir gegenüber ehrlich - es lohnt sich! Du tust es für Dich!!!

1. Bitte kreuze auf dieser Skala eine Zahl zwischen 1 und 10 an, die angibt, wie sicher Du bist, dass Du dieses Problem für Dich lösen willst.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Ich bin ganz sicher - *Ich bin ziemlich sicher* - *Ich weiß nicht* - *Ich will gar nicht*

2. Was ist mein Problem? Was ist die Situation, die ich als „Problem“ erlebe?

- Wer
- Tut was spezifisch
- Mit wem
- Wie oft
- Wo
- Wann zum letzten Mal

3. Es ist *ein* Problem, weil

-
-

4. Es ist *mein* Problem, weil

-
-

5. Woraus es spezifisch besteht, ist

-
-
-

6. Die Person(en), die mit mir an diesem Problem beteiligt ist (sind)

-
-
-
-

7. Als diese Situation zum ersten Mal passierte, ist

-
-
-

8. Wie oft passiert „ES“?

-
-

9. Was kostet „ES“?

An Schmerz

An Geld

An Aufwand

An Gesundheit

An

-
-

10. Was könnte geschehen, wenn „ES“ passiert?

-
-
-

11. Was könnte geschehen, wenn „ES“ nicht passiert?

-
-
-

12. Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn ich

-
-
-

13. Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn ich nicht

-
-
-

14. Was wäre zehnmal so schlimm?

-
-
-

15. Was müsste ich tun, damit das Schlimmste wirklich passiert?

-
-
-

16. Ich müsste, damit das Schlimmste passiert, das Folgende tun

-
-
-

17. Ich müsste, damit das Schlimmste passiert, das Folgende nicht tun

-
-
-

18. Was sind die 3 besten Lösungen, sollte es tatsächlich passieren?

-
-
-

19. Was sind die Vorteile dieses Problems für mich? *(Schreibe alles auf, was Du, solange diese Situation andauert, zu tun oder nicht zu tun rechtfertigen kannst)*

-
-
-

20. Was sind die Nachteile dieses Problems für mich? *(Schreibe alles auf, was Du, solange diese Situation andauert, zu tun oder nicht zu tun rechtfertigen kannst)*

-
-
-

21. Wie würde dieses Problem auf den Kopf gestellt aussehen?

-
-
-

22. Wie könnte ich „doch“ haben was ich möchte, *(... und zwar so, dass sich sowohl ich als auch mein Problem-Mitihaber uns gut fühlen können)?*

-
-
-

23. Wie und was könnte ich möglicherweise dazu beigetragen haben, *(in aller Unschuld natürlich)*, dass ich jetzt dieses Problem habe?

-
-
-
-

24. Wem würde ich am liebsten die Schuld dafür zuschieben, dass dieses Problem überhaupt existiert? (*Sollte Dir niemand einfallen, denk an Deine Eltern, wenn das nicht genügt, an das „System“*)

-
-

25. Bei wem rechtfertige ich (*in meinem Kopf*) die unbequeme Tatsache, dass ich diese unbequeme Situation bis jetzt nicht gelöst habe?

-
-

26. Wem denke ich, müsste ich „ES“ erklären?

-
-

27. Wen, denke ich im Stillen, muss ich erst zufrieden stellen, bevor ich diese Situation löse?

-
-

28. Wer in meiner Vergangenheit hat immer schon gesagt, dass ich gerade diese Sorte von Problemen gar nicht lösen kann?

-
-

29. Womit tröste ich mich?

-
-

30. Zumindest was an Schlimmeren wird nicht passieren, wenn ich diese Situation ungelöst lasse?

-
-
-

31. Was wenigstens kann ich, wenn „ES“ irgendwie passiert,

- anfangen zu tun
- anfangen zu denken
- anfangen zu fühlen

32. Was wenigstens kann ich, wenn „ES“ irgendwie passiert,

- aufhören zu tun
- aufhören zu denken
- aufhören zu fühlen

33. Könnte ich das auch sonst irgendwie? Wie?

-
-

- 34.** Was müsste ich dann
- anfangen zu tun
 - anfangen zu denken
 - anfangen zu fühlen
- 35.** Und was müsste ich dann
- aufhören zu tun
 - aufhören zu denken
 - aufhören zu fühlen
- 36.** Mein Ziel ist es
*(Schreibe es hin und schreibe es so, dass Du das ausdrückst, was Du erreichen möchtest und nicht das, was Du vermeiden willst. Mach es ein-deutig! Mach es an-schaulich! Sag was **Du** dazu tun willst, nicht etwas, was von einem anderen abhängig ist.)*
-
 -
 -
- 37.** Nun stell Dir vor, Du hättest Dein Ziel schon erreicht, und stelle es Dir im Detail vor ... *(Probiere Verschiedenes aus und dann beschreibe es mit Worten. Stell Dir vor, wie Du dann stehen, gehen, liegen, sitzen würdest, wie Deine Stimme klingen würde und wie andere Dich dann sehen würden)*
- 1.
 - 2.
 - 3.
- 38.** Was ich brauche, um mein Ziel zu erreichen ist
- 1.
 - 2.
 - 3.
- 39.** Was ich davon hätte, wenn ich mein Ziel erreiche, ist
- 1.
 - 2.
 - 3.
- 40.** Warum wäre es irgendwie doch bequemer, mein Ziel nicht zu erreichen?
- 1.
 - 2.
 - 3.
- 41.** Was ist an meiner jetzigen Strategie auch schon gut?
- 1.
 - 2.
 - 3.

42. Was ist der Preis dieser Strategie???

- 1.
- 2.
- 3.

43. Was müsste ich aufgeben, um mein Ziel, so wie ich es mir vorstelle, zu erreichen?

- 1.
- 2.
- 3.

44. Bin ich bereit das alles aufzugeben, oder will ich jetzt doch lieber mein Ziel ändern?

-
-
-
-

45. Ist mein Ziel im Allgemeinen durchführbar / erreichbar?

-
-
-

46. Wer sind die Leute, die dieses Ziel irgendwann schon erreicht haben?

-
-
-
-

47. Was mussten sie tun, um dieses Ziel zu erreichen?

-
-
-
-

48. Wie könnte ich es mir leichter machen, dieses Ziel zu erreichen?

-
-
-
-
-
-
-

49. Was genau will ich tun?

○

○

○

Wann fange ich an?

○

Wie fange ich an?

○

Mit wem fange ich an?

○

Wo fange ich an?

○

Was brauche ich noch an Unterstützung?

○

50. Und wie könnte ich das am leichtesten sabotieren?

○

○

○

○

○

○

Platz für persönliche Notizen:

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○

○