

Fragen zum Thema „Veränderung“:

1. Was genau möchte ich verändern?

2. Aus welchem Grund möchte ich es verändern?

3. Was ist der kleinste Schritt, den ich tun kann, um mich in Richtung Veränderung zu bewegen?

4. Woran merke ich die Veränderung? Wie kann ich sie nachprüfen?

5. Was ist das Schlimmste, das mir während des Veränderungsprozesses oder mit der Veränderung passieren kann?

6. Wenn mir das passiert, wie möchte ich damit umgehen?

7. Was verpasse ich, wenn ich den Veränderungsversuch nicht in Angriff nehme?

Weitere Notizen/Gedanken/Einfälle/Ideen:

Mein „Veränderungsfahrplan“:

	Was ich tun möchte...	Wieviel Zeit ich mir dafür lasse bzw. in welchem Zeitabstand wiederhole ich den Schritt...
Schritt 1		
Schritt 2		
Schritt 3		
Schritt 4		
Schritt 5		
Schritt 6		
Schritt 7		
Schritt 8		
Schritt 9		