

WAS ICH TUN KANN

Lösungsmöglichkeiten

Mit der Beantwortung der folgenden Fragen beginne ich meinen Zustand von verschiedenen Seiten zu betrachten und Lösungsmöglichkeiten zu finden:

1. Wann ist dieser Zustand eingetreten?

.....
.....

2. Was haben ich und andere in dieser Zeit durchgemacht?

.....
.....

3. Was mache ich gut in meinem Leben?

.....
.....

4. Was könnte ich tun, um von dem Guten mehr zu haben?

.....
.....

5. Wenn ein Zauber gelänge und ich auf einen Schlag, sozusagen über Nacht, dieses schwierige Problem los wäre,

a) woran würde ich das merken?

.....

b) woran würden andere dies merken?

.....

Jetzt mal anders herum:

Verschlimmerungsfragen sollen mir zeigen, was ich tun müsste, damit sich nichts ändert.

6. Was müsste ich tun, um diesen Zustand noch eine Weile zu behalten?

.....
.....

7. Wofür könnte es gut sein, diesen Zustand noch eine Weile zu behalten?

.....
.....

8. Was würde sich verschlechtern, wenn dieser Zustand weg wäre?

.....
.....

9. Wie lange will ich diesen Zustand noch mit mir herumschleppen?

Wie lange wäre es noch zu früh zum Handeln?

.....
.....

10. Was müsste ich tun, damit alles wieder so schlimm wird, wie es war?

.....
.....

11. Woran würde ich merken, dass diese Situation gelöst ist?

.....
.....

12. Woran würde mein Partner merken, dass diese Situation gelöst ist?

.....
.....

13. Woran würden andere Beteiligte merken, dass die Situation gelöst ist?

.....
.....