

Fragen für die Definition Deiner persönlichen Ziele

Beim planerischen Vorgehen Deiner Selbsthilfe Stellst Du Dir auch die Frage, welche Ziele Du durch die Lösung Deiner Probleme überhaupt erreichen möchtest.

Zur Vorbereitung Deiner persönlichen Zieldefinition hast Du in Deiner Problem-ABC-Liste Deine Probleme nach der Stufe ihrer Priorität sortiert und notiert. Am Besten definierst Du Deine persönlichen Ziele für jedes Problem in Deiner ABC-Liste und fixierst Deine Zieldefinitionen schriftlich.

Für Deine Zieldefinitionen beantwortest Du nachfolgende Fragen:

1. Warum will ich mein Problem lösen? Warum will ich mich verändern?
2. Was müsste ich in meinem Tagesablauf verändern, um mein Problem zu lösen?
3. Wie viel Energie müsste ich einsetzen, um mein Problem zu lösen?
4. Wie bereit bin ich auf einer Skala von 0 bis 10 mein Problem zu lösen, wenn der Wert 0 heißt, dass ich weder meinen Tagesablauf verändern noch Energie aufwenden möchte, um mein Problem zu lösen. Der Wert 10 heißt, dass ich sowohl meinen Tagesablauf verändern als auch volle Energie aufwenden werde, um mein Problem sofort zu lösen.
5. Warum habe ich keinen niedrigeren Wert gewählt?
6. Ich stelle mir vor, ich hätte mein Problem bereits gelöst und ich hätte mich bereits verändert. Was wären die positiven Resultate meiner Problemlösung bzw. meiner Veränderung?
7. Warum sind diese positiven Resultate für mich wichtig?
8. Was ist der erste Schritt, falls es überhaupt einen gibt, der mich weiter bringt?

Die Beantwortung der Fragen nach Deinen persönlichen Zielen gibt Dir eine richtungsweisende Orientierung. Du erhältst Aufschluss darüber, ob Deine Vorstellungen bezüglich der Problemlösung realistisch sind bzw. ob die Problemlösung für Dich wichtig und erstrebenswert ist.

Du wägst den Aufwand gegen den Erfolg ab und klärst für Dich, ob Du die Problemlösungen und die damit verbundenen Veränderungen als eine neue Form Deiner Identität annehmen und akzeptieren kannst.

