

Tipps zur gezielten Bestandsaufnahme: Was läuft gut, wo hakt es?

Tipps 1

In welchen Lebensbereichen hatten Sie sich vorgenommen, Ihre Selbstorganisation zu verbessern?

Tipps 2

Wie sind Sie vorgegangen, welche Strategien haben Sie ausprobiert? Benennen Sie diese möglichst konkret!

Tipps 3

Welche Erfahrungen haben Sie mit den erprobten Strategien gemacht?

Tipps 4

Was hatte sich bereits – wenn auch kurzfristig – positiv verändert?

Tipps 5

An welcher Stelle hat es dann nicht mehr funktioniert?

Tipps 6

Welche Lebensumstände haben evtl. dazu beigetragen, dass es schwierig wurde, die Veränderungen aufrecht zu erhalten?

Tipps 7

Auf welche dieser Lebensumstände haben Sie Einfluss?

Tipps 8

Was könnte ein erster Schritt sein, um auf der Stufe im Veränderungsprozess wieder einzusteigen, bis zu der es gut lief?

Tipps 9

Wann genau, wollen Sie einen Neu-Einstieg wagen? Morgen? Nächste Woche? Legen Sie sich selbst einen Tag und möglichst auch eine genaue Uhrzeit fest