

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>Welche Aspekte haben einen Einfluss auf den Entscheidungs- bzw. Veränderungsprozess?</b>	<b>9</b>
2.1	Problembewusstsein .....	9
2.2	Erlebte Kosten und Nutzen .....	11
2.3	Ziele und Werte .....	12
2.4	Selbstwirksamkeit .....	13
<b>3</b>	<b>Die Stufen der Veränderung</b>	<b>16</b>
3.1	Erläuterung des Modells .....	16
3.2	Selbsteinschätzung .....	19
<b>4</b>	<b>Dem Problem auf die Spur kommen: Sich des Problems bewusst werden</b>	<b>22</b>
4.1	Objektive Informationen sammeln .....	22
4.2	Individuelle Daten einschätzen .....	24
4.3	Skalierungsfragen .....	25
<b>5</b>	<b>Die Ambivalenz überwinden: Den Nutzen der Veränderung die Kosten überwiegen lassen</b>	<b>26</b>
5.1	Pro-Contra-Listen .....	26
5.2	Briefe schreiben .....	30
5.3	Real-Wunsch-Vergleiche .....	32
5.4	Durchdenken von Handlungskonsequenzen bzw. Folgen .....	38
5.5	Extrementwicklungen durchdenken .....	40
5.6	Keine Entscheidung ist auch eine Entscheidung .....	41
5.7	Eine individuelle Frist für die Entscheidung setzen .....	42
5.8	Sich Bedenkzeit geben .....	44
<b>6</b>	<b>Sich den entscheidenden Ruck geben: Die Einleitung der Veränderung</b>	<b>45</b>
6.1	Metapher zur Einleitung der Veränderung .....	45
6.2	Selbstverpflichtung stärken .....	46
6.3	Der „Satz vom guten Grund“ .....	48
6.4	Einen Änderungsplan erstellen .....	49

<b>7</b>	<b>Den Überlegungen Taten folgen lassen: Die Umsetzung der Veränderung</b>	<b>51</b>
<b>8</b>	<b>Den Erfolg festigen: Erreichtes stabilisieren</b>	<b>52</b>
8.1	Risikosituationen kennen und einen „Notfallplan“ haben	52
8.2	Sich erinnern	55
<b>9</b>	<b>Was ist mir eigentlich wirklich wichtig? Ziel- und werteorientiert denken und handeln</b>	<b>57</b>
9.1	Lebenskompass	57
9.2	Werte-Checkliste	59
9.3	Werte aufdecken durch die Konfrontation mit der Endlichkeit des eigenen Lebens	60
9.4	„Gute“ Werte	65
<b>10</b>	<b>Ich kann es schaffen: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken</b>	<b>68</b>
10.1	Einschätzung der eigenen Selbstwirksamkeit	68
10.2	Sich frühere Erfolge und Ausnahmen bewusstmachen	69
10.3	Sich Fortschritte bewusstmachen	71
10.4	Fokussierung von Stärken und vorhandenen Fähigkeiten	72
10.5	Keine zu hohen Ziele setzen	73
<b>Anhang</b>		<b>75</b>
Literatur		77
Arbeitsblätter		79