

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	7
2	Welche Aspekte haben einen Einfluss auf den Entscheidungs- bzw. Veränderungsprozess?	9
2.1	Problembewusstsein	9
2.2	Erlebte Kosten und Nutzen	11
2.3	Ziele und Werte	12
2.4	Selbstwirksamkeit	13
3	Die Stufen der Veränderung	16
3.1	Erläuterung des Modells	16
3.2	Selbsteinschätzung	19
4	Dem Problem auf die Spur kommen: Sich des Problems bewusst werden	22
4.1	Objektive Informationen sammeln	22
4.2	Individuelle Daten einschätzen	24
4.3	Skalierungsfragen	25
5	Die Ambivalenz überwinden: Den Nutzen der Veränderung die Kosten überwiegen lassen	26
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
6	Sich den entscheidenden Ruck geben: Die Einleitung der Veränderung	45
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

7	Den Überlegungen Taten folgen lassen: Die Umsetzung der Veränderung	51
8	Den Erfolg festigen: Erreichtes stabilisieren	52
8.1	Risikosituationen kennen und einen „Notfallplan“ haben ...	52
8.2	Sich erinnern	55
9	Was ist mir eigentlich wirklich wichtig? Ziel- und werteorientiert denken und handeln	57
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
10	Ich kann es schaffen: Das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten stärken	68
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
	Anhang	75
	Literatur	77
	Arbeitsblätter	79