

Beispiele für mögliche Veränderungen, die Sie gerne hätten

Kreuzen Sie an, was für Sie in Frage kommen könnte und ergänzen Sie die Liste, wenn Ihnen etwas einfällt, was nicht aufgeführt ist

- Ich möchte gelassener sein
- Ich möchte mich bei meinem Chef mehr durchsetzen können
- Ich möchte in Konflikten standfester sein
- Ich möchte mehr freie Zeit für mich
- Ich würde gern mal in Urlaub fahren
- Ich würde gern mein Leben gern genießen
- Ich hätte gern mehr Zeit für die Familie
- Ich würde gern öfter NEIN sagen
- Ich hätte gern ein Hobby
- Ich würde gern weniger arbeiten
- Ich würde gern entspannt Auto fahren
- Ich würde gern Dinge nacheinander erledigen können
- Ich würde gern eine andere Arbeit machen
-

Es kommen vielleicht bei Ihnen viele **JA ABER**

Lassen Sie sie erst mal weg, es geht erst mal nur darum, was Sie möchten. Spüren Sie mal hin, wie es wäre, wenn Sie das erreicht hätten.

Wie Sie das umsetzen kommt in einem zweiten Schritt. Wenn man den zweiten Schritt zusammen mit dem ersten macht, bleibt alles wie es ist. Weil Sie eher überlegen, was dagegen spricht und nicht, was dafür spricht.

*Sobald du ein Ziel vor Augen hast,
wirst du einen Weg finden*