

Change Kurve

Veränderungen lösen unterschiedliche Reaktionen aus. Diese Fragen helfen dir zu verstehen, wie du gerade mit der Veränderung umgehst und was dir beim nächsten Schritt helfen kann.

Verstehen & Einordnen

1. Was hat sich für mich konkret verändert?
2. Was fällt mir daran besonders schwer?
3. Was vermisste ich aus der Zeit davor?
4. Welche Gefühle löst die Veränderung aus?
5. Wie gehe ich im Moment mit der Veränderung um?

Weiterdenken & verändern

1. Was kann ich inzwischen besser annehmen?
2. Was brauche ich, um weiterzukommen?
3. Was kann ich selbst beeinflussen?
4. Welche neue Möglichkeit sehe ich inzwischen?
5. Welchen nächsten Schritt kann ich gehen?



Mein nächster Schritt

Was ist mein nächster konkreter Schritt?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?