

ENTSCHEIDUNG FÜR EINEN NEUEN WEG

Bei jeder Veränderung, die eine Person anstrebt, ist die Entscheidung für einen neuen Weg die Voraussetzung für den Erfolg. Will sich jemand z. B. in Zukunft besser abgrenzen und häufiger "nein-Sagen", ist die Entscheidung für einen neuen Weg notwendig. Dazu orientiert sich die Person innerlich um: „Ich wünsche mir mich besser abzugrenzen ...“.



- Die Entscheidung für einen neuen Weg ist mit Gewinn und auch mit Verlust verbunden. Der neue Weg ist zugleich eine Entscheidung gegen den alten.
- Ohne die bewusste Entscheidung für einen neuen Weg bleibt meistens eine „Hintertür“ offen, durch die Sie, wenn es schwierig wird, möglicherweise auf den alten Weg zurückkehren. Sicherlich ist es notwendig, dass die Entscheidung für einen neuen Weg mehrmals getroffen wird. Vielleicht jeden Tag, oder jede Stunde. Die Entscheidung für einen neuen Weg ist die Voraussetzung für Ihren Erfolg in der Therapie und im eigenen Leben.
- Entscheidungen für den neuen Weg sind oft unsicherer, als wenn Sie alte, bekannten Wege einschlagen. „Da wo die Angst ist, da geht's lang“

ENTSCHEIDUNG FÜR EINEN NEUEN WEG

Der Schlüssel zum Erfolg einer Veränderung liegt darin Verantwortung für sein Leben zu übernehmen und sich bewusst dafür zu entscheiden, einen neuen Weg zu gehen. Dazu sind dann zunächst oft sehr kleine Schritte nötig.

Beschreiben Sie die wichtigsten Situationen, in welchen der "alte Weg" sehr breit ausgetreten ist, und beschreiben Sie ihren "neuen Weg". Sie sollten dieses Arbeitsblatt immer wieder neu ausfüllen.

SITUATION

z.B. der Chef kommt mit einer Bitte, die sie eigentlich ablehnen möchten

"ALTER WEG"

z.B. sie sagen trotzdem ja und ärgern sich

"NEUER WEG"

z.B. sie lehnen die Bitte höflich ab