

Teil 1

Wenn ich könnte, wie ich wollte

Bitte formulieren Sie drei Sätze, die wie folgt beginnen:

„Wenn ich könnte, wie ich wollte, würde ich“

1.

2.

3.

kontakt@sequoya.de

Teil 2

Hindernisse

Sie haben drei Sätze formuliert. Machen Sie sich nun bitte zu jedem der drei Sätze Gedanken über mögliche Hindernisse und schreiben Sie sie auf.

„Was steht mir – in mir - im Weg?“

Zu 1.

Zu 2.

Zu 3.

kontakt@sequoya.de

Teil 3

Vom Problem zur Lösung

Sie haben zunächst drei Sätze erwünschter Ziele formuliert und sich im zweiten Schritt bewusst gemacht, was auch in Ihnen selbst zur Zielerreichung im Wege steht. Nun überlegen Sie zu jedem der drei Ziele, was Sie konkret tun können, um die Sperren in sich selbst zu knacken. Suchen Sie zu jedem Ziel drei bis fünf Möglichkeiten, die Sie konkret anpacken können.

Zu 1.

Zu 2.

Zu 3.

kontakt@sequoya.de