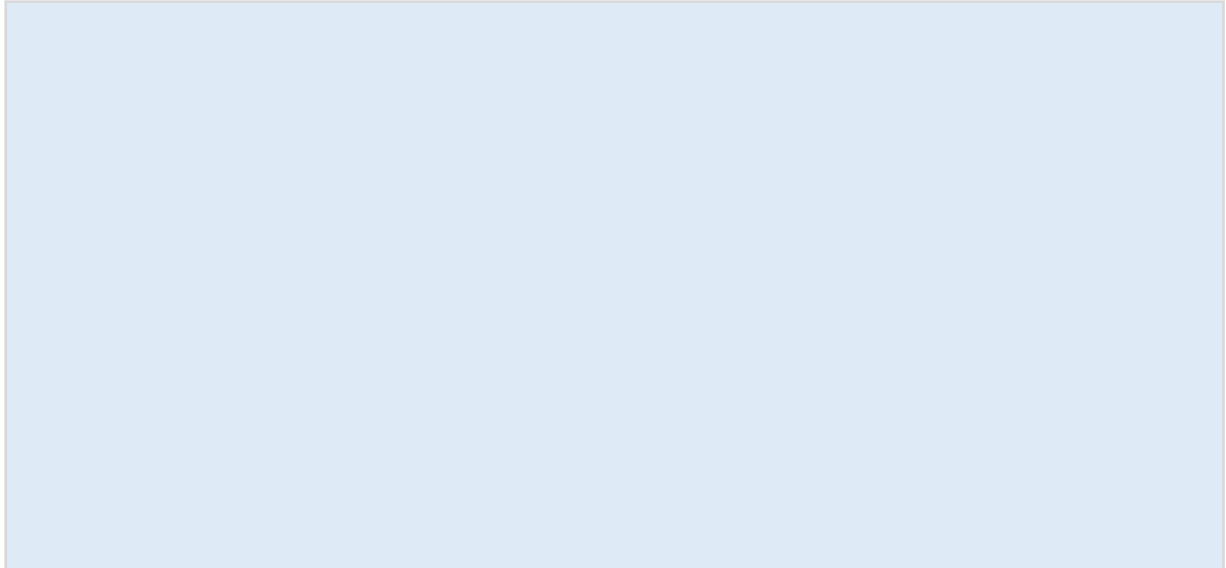


Schritt 1

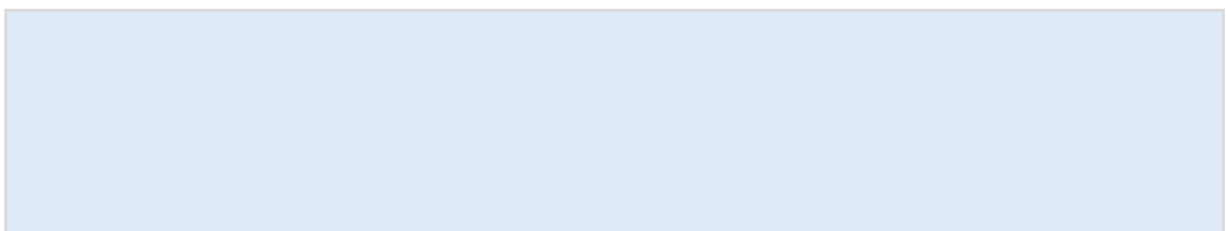
Welche Aufgaben/Themen lösen bei Ihnen sehr große Bedenken aus oder werden von Ihnen schon sehr lange vor sich hergeschoben, ohne genau zu wissen, warum?



Was wäre, wenn ...

Wählen Sie **die** Aufgabe (oder **das** Thema) aus, von der Sie glauben, dass Sie sich dieser Aufgabe nun endlich stellen sollten.

Formulieren Sie nun die Aufgabe in folgendem Stil „Was wäre, wenn ich würde?“ und schreiben Sie den Satz in das nachfolgende Feld:



Schritt 2:

NEGATIVE Konsequenzen, Vorsichtsmaßnahmen, Rettungsmaßnahmen

Wenn ich mein Vorhaben umsetzen würde, dann...

	...würden folgende negativen Dinge geschehen:	Durch folgende Maßnahmen könnte ich verhindern, dass diese negativen Dinge geschehen:	Angenommen, es passiert doch und ich muss deswegen reagieren, dann kann ich folgendes tun, um es wieder in Ordnung zu bringen oder die Folgen abzumildern:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Schritt 3:
POSITIVE Ergebnisse, Auswirkungen, Folgen

Wenn ich mein Vorhaben umsetzen würde, dann...

	...würden folgende positiven Dinge geschehen, wenn ich ganz oder auch nur teilweise erfolgreich wäre:	Diese positiven Dinge bedeuten für mich:	Was mir sonst noch hinsichtlich dieser positiven Ergebnisse wichtig ist:
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Schritt 4:
Kosten des NICHT-Handelns

Wenn ich mein Vorhaben **NICHT** umsetze, dann...

... habe ich ... nicht

... wird mein Leben ... sein

... wird es mir aufgrund der Konsequenzen des Nicht-Handelns ... gehen

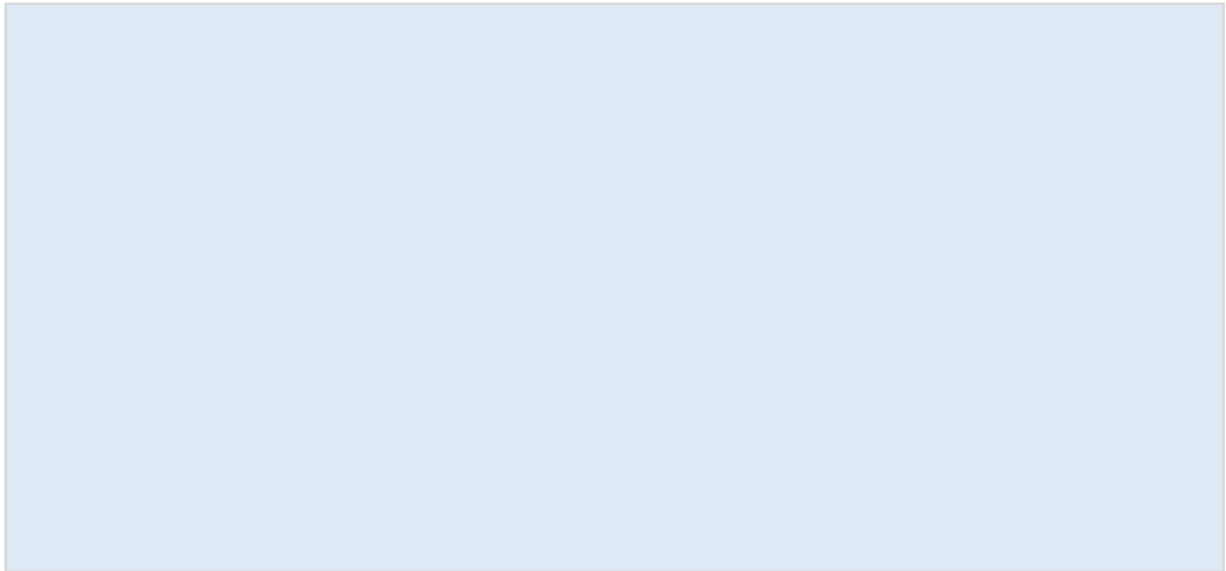
(Notieren Sie in den jeweiligen Spalten all die Konsequenzen des **Nicht-Handelns** die für Sie wichtig sind. Das können persönliche oder berufliche Konsequenzen sein, das können Auswirkungen auf ein Projekt, Ihr Unternehmen, Ihr Team, ... sein. Das hängt ganz davon ab, worum es bei Ihnen geht.)

	...in den nächsten 6 Monaten	...in den nächsten 12 Monaten	... in den nächsten 3 Jahren
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

Schritt 5: Konkrete Schritte

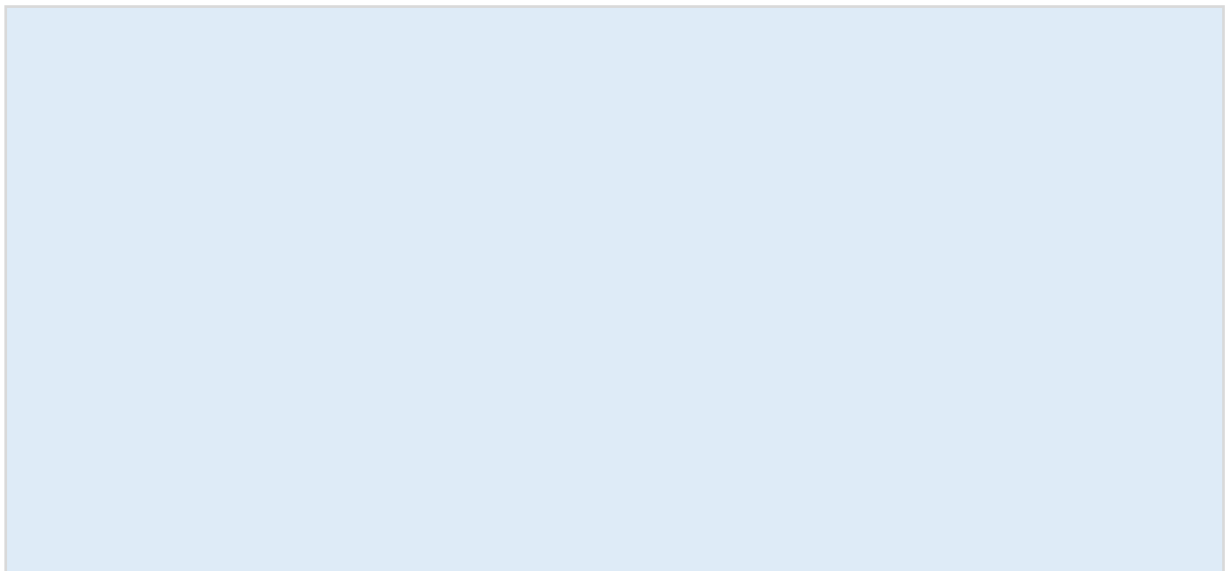
I. Die Entscheidung

Ausgehend von den vorausgehenden Überlegungen, habe ich mich entschlossen, folgendes **zu tun**:



II. Der Weg

Dazu werde ich folgende Schritte gehen:



Tipps bezüglich Ihrer Pläne:

- Falls es um persönliche Weiterentwicklung geht, dann könnte Ihnen der **12-Monate-Entwicklungsplan** sehr bei der Planung und Umsetzung helfen.
- Die **GROW-Coaching-Methode** kann Ihnen ebenfalls dabei helfen, aus der Entscheidung ein nachhaltiges Handeln zu machen.