



Beratungskonzept

1. Problemdefinition

Worum handelt es sich?
Wie sieht der Konflikt genau aus?
Welche Pole erzeugen die Spannung?

2. Problemhintergrund

Wie und warum ist der Konflikt entstanden?
Welche positiven Aspekte hat der Konflikt?
Wovor schützt er dich? Welchen Nutzen hast du davon?

3. Zielformulierung

Was möchtest du verändern?
Wie möchtest du das?

4. Welche Qualitäten hast du bereits, um ein Problem anzugehen?

Fähigkeiten und Begabungen
Gibt es Situationen, in denen du ähnliche Probleme erfolgreich bewältigt hast?

5. Stell dir vor, wie dein Leben aussehen würde, wenn du das Problem gelöst hast.

Wie wird deine Umgebung reagieren?
Wann hast du Gelegenheit, das Neue auszuprobieren?
Was könnte dich daran hindern, das Neue zu erproben?