

# Veränderungsvereinbarung

## Teil1: Veränderungsfragen

- Denken Sie an ein eigenes Verhalten oder eine ungute Gewohnheit die Sie belastet und die Sie gerne verändern möchten. Schreiben Sie dies auf.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Möchten Sie dies ändern?
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Haben Sie auch Lust dazu? Das ist eine Frage an Ihr Kind-Ich.
  
  
  
  
  
  
  
  
  
  
- Welche unbewussten Strategien haben Sie, um Ihr Ziel zu sabotieren? Was fällt Ihnen ein? Was ahnen Sie?

## Teil 2: Ihre Veränderungsvereinbarung mit sich selbst

- Benennen Sie Ihr Veränderungsziel positiv :

---

- Ist das Ziel realistisch zu erreichen?

---

- Treffen Sie die Entscheidung mit Hilfe Ihres Erwachsenen-Ichs, Ihres Eltern-Ichs und Ihres Kind-Ichs!

---

- Woran werden Sie objektiv wahrnehmbar erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?

---

- Mit welchen negativen Folgen müssen Sie bei der Erreichung Ihres Zieles rechnen?

---

- Schreiben Sie 5 Dinge auf, die Sie tun müssen, um Ihr Ziel zu erreichen.

- 1.) \_\_\_\_\_
- 2.) \_\_\_\_\_
- 3.) \_\_\_\_\_
- 4.) \_\_\_\_\_
- 5.) \_\_\_\_\_

- Mit welchen persönlichen Veränderungen müssen Sie rechnen?

---

- Woran werden andere Menschen Ihre Veränderung erkennen?

---

- Wählen Sie 1 bis 2 Dinge aus, die Sie in der nächsten Woche umsetzen werden.

1.) \_\_\_\_\_

2.) \_\_\_\_\_

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_