

Sammelspalte Was ist mir wichtig? Was sagen andere?	Persönliches Ziel Was möchte ich erreichen?	Verhaltensinventur Was tue ich? Was tue ich nicht?	Paralleles Ziel Mir ist ebenso wichtig... Ich Sorge dafür, dass ...	Grundannahme Ich gehe davon aus, dass wenn ... dann ...	Wichtiges + Fragen alles was noch in keine Spalte passt
	Was ist Dein wichtigstes Ziel? Es soll: <ul style="list-style-type: none"> • Für Dich stimmen • Etwas mit Dir zu tun haben • Raum für Verbesserung beinhalten • Für Dich wichtig sein 	Verhalten, das gegen das Ziel aus der vorherigen Spalte ist. Was tust Du oder unterlässt Du? Nicht warum oder was solltest Du tun.	Befürchtungen: Kriterien: Folgt aus der Sorge/Angst. Verbunden mit selbstschutz/Schutz der Identität. Zeigt warum das Verhalten in Zeile 2 sinnvoll ist. Fühlt sich kräftig an.	Zeigt wie das Immunsystem am Laufen gehalten wird. Hat eine Aussage langanhaltenden Leidens Zeigt ein größeres Bild (wo man lieber nicht lang geht ...) Fühlt sich kräftig an.	



Sammelspalte Was ist mir wichtig? Was sagen andere?	Persönliches Ziel Was möchte ich erreichen?	Verhaltensinventur Was tue ich? Was tue ich nicht?	Paralleles Ziel Mir ist ebenso wichtig... Ich Sorge dafür, dass ...	Grundannahme Ich gehe davon aus, dass wenn ... dannn ...	Wichtiges + Fragen alles was noch in keine Spalte passt
			Befürchtungen:		

