

Selbstreflexion - Zielformulierung

(von Sylvia C. Trächslin)

Eine Zielformulierung für die ersten Schritte Richtung Neuorientierung

Bitte beantworten Sie für sich folgende Fragen

Was müsste passieren, damit Sie sagen können:

„Es war eine gute Entscheidung, mich aus co-abhängigem Rollenverhalten lösen zu wollen.“

Was müsste sich verändern, damit Sie sagen können:

„Ich habe mich aus meinem co-abhängigen Rollenverhalten lösen können.“

Wer wird es auch bemerken, dass Sie sich aus Ihrem co-abhängigen Rollenverhalten lösen konnten?

Haben sich Veränderungen in Ihrem Rollenverhalten ergeben, stellen Sie es daran fest, dass...

Haben sich Veränderungen in Ihren Beziehungen zu anderen ergeben, stellen Sie es daran fest, dass...

Überprüfung der Zielformulierung

Zeitpunkt Einige Wochen später

Bitte beantworten Sie für sich folgende Frage

Was ist anders, besser bzw. hat sich in Bezug auf Ihr co-abhängiges Rollenverhalten verändert?

Wie und was hat Ihnen dazu verholfen?
