

<p>1. Bilder und Gedanken in Bezug auf die Situation</p>	<p>Lass alle Bilder und Gedanken, die Du im Zusammenhang mit der Situation hast auftauchen!</p>
<p>2. Muster I A: was bereits da ist B: was noch fehlt</p>	<p>Ist Dein Focus eher auf das ausgerichtet was in der Situation alles fehlt oder ist Dein Fokus eher auf das gerichtet was bereits alles Gutes da ist? Probiere nun die Sichtweise aus, die Du bisher noch nicht genutzt hast. Ist das besser, schlechter oder gleich?</p>
<p>3. Muster II A: Optimierung B: Perfektion</p>	<p>Hast Du eher innere Bilder, die eine Perfektion darstellen oder hast Du eher innere Bilder, die eine Optimierung aufzeigen? Probiere nun die Sichtweise aus, die Du bisher noch nicht genutzt hast. Ist das besser, schlechter oder gleich?</p>
<p>4. Muster III A: Möglichkeiten B: Risiken</p>	<p>Drehen sich Deine Gedanken eher um Möglichkeiten und Chancen oder eher um Risiken und Gefahren? Probiere nun die Sichtweise aus, die Du bisher noch nicht genutzt hast. Ist das besser, schlechter oder gleich?</p>
<p>5. Muster IV A: lösungsorientiert B: problemorientiert</p>	<p>Fragst Du Dich eher: „Wie Du die Situation verändern kannst? (lösungsorientiert) oder fragst Du Dich eher: „Warum ist es so gekommen? (problemorientiert) Probiere nun die Sichtweise aus, die Du bisher noch nicht genutzt hast. Ist das besser, schlechter oder gleich?“</p>
<p>6. Muster V A: nach Kriterien B: freien Lauf lassen</p>	<p>Entscheidest und handelst Du in der Situation nach klaren Kriterien oder lässt Du den Dingen in der Situation eher freien Lauf? Probiere nun die Sichtweise aus, die Du bisher noch nicht genutzt hast. Ist das besser, schlechter oder gleich?</p>
<p>7. Muster VI A: Gemeinsamkeiten B: Unterschiede</p>	<p>Hast Du Deinen Fokus in der Situation eher auf Gemeinsamkeiten oder auf Unterschiede gerichtet? Probiere nun die Sichtweise aus, die Du bisher noch nicht genutzt hast. Ist das besser, schlechter oder gleich?</p>
<p>8. Zusammenfassung</p>	<p>Momentan scheint folgende Sichtweise am besten: ...</p>
<p>9. Nächste Schritte</p>	<p>Welche neuen Möglichkeiten tun sich Dir auf, mit dieser erweiterten Sichtweise? Was könntest Du in der Situation Neues tun?</p>

