ich.raum

Bildnachweis: Felix Burton via Wikimedia Commons

egal

Ich habe keine Absicht, etwas zu ändern.

später

Ich habe ein Problem. Irgendwann ändere ich es.

demnächst

Ich habe einen Plan. Der erste Schritt ist klar

jetzt

Ich verändere etwas. Schritt für Schritt.

Erfolg

Ich habe etwas verändert. Es fühlt sich gut an

Rückfall

Ich falle zurück in alte Verhaltensmuster.

Denken und Fühlen

Problembewusstsein aufbauen
Emotionales Erleben wahrnehmen
Umwelt neu bewerten
Sich selbst neu bewerten
Umweltbedingungen gezielt auswählen

Basiert auf dem Transtheoretisches Modell von Prochaska und DiClemente. Prochaska, J. O., DiClemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). In search of how people change. *American Psychologist, 47,* 1102-1114.

Dieses free.tool ist ein kostenloses Angebot von ich.raum | Raum für Entwicklung!
Sie dürfen es vervielfältigen und weitergeben. Mehr Infos: http://www.ichraum.de