

# Arbeitsschritte

1. Darum sind wir hier zusammen (Anlass & Ziele):  
**Das soll erreicht werden.**

## Arbeitsvereinbarungen und -entscheidung

2. Notieren Sie das, was Sie stört / ärgert, auf Notizzettel.  
Konzentrieren Sie sich auf **Ihre drei wichtigsten Punkte.**

3. Angenommen, Sie würden heute **den optimalen Weg** finden. Wie sieht Ihre Situation in einem Jahr aus?

4. Notieren Sie mögliche Hürden auf dem Weg in Ihre wünschenswerte Zukunft: **„Es klappt nicht, weil...“**

5. Belastungen/Wünsche /Hürden sind jetzt klar. Notieren Sie Möglichkeiten, um Ihre **Zukunft trotzdem zu sichern.**

6. Damit gute Absicht zur Realität wird. Notieren Sie:  
**„Mein Beitrag zum Erfolg“**

7. Hilfreiche Beiträge anderer. Notieren Sie:  
**„Was ich mir von Dir / Ihnen wünsche“**

6-7: Ermittlung & Markierung von widersprüchlichen Angeboten und unerfüllbaren Wünschen

8. Wir erstellen unseren **Handlungsplan:**  
Review-Termin, konkrete Handlungen & Weiteres

9. Meine Zufriedenheit mit **Verlauf** und **Ergebnis.**  
Mein Wunsch/ meine Anregung für die **Zukunft.**

# Plan

## Situation erfassen

**Verständnisfragen erlaubt, Diskussion verboten**

1. Wir wissen, warum wir hier sind
2. Wir kennen unsere Belastungen
3. Wir kennen unsere Lösungsideen
4. Wir kennen unsere Widerstände

Pause

## Zeitplan

Start	Min.

## Lösungen entwickeln

**Wir gestalten unsere neue Realität mit neuen Handlungen**

5. Wir entwickeln Gegenmaßnahmen
6. Ich benenne meinen Beitrag
7. Ich formuliere Wünsche an andere

Pause

8. Wir erstellen unseren Handlungsplan
9. Ich äußere mich zu meinem Erleben

Ende


## Rahmenbedingungen

**Zeitraumen einhalten:**

Zeit ist gesetzt

**Vertraulichkeit zusichern:**

Personenbezogene Infos bleiben unter uns

**Offenheit als Chance nutzen:**

Jeder darf seine Gedanken äußern

**Emotionalität erlaubt:**

Jeder darf seine Gefühle haben



# 2. Unsere Belastungen



emotionale Belastung



gering

Einfluss auf unser Ergebnis

hoch

# 2. Was uns belasten könnte



emotionale Belastung



gering

Einfluss auf unser Ergebnis

hoch

# 3. Unsere Wünsche



emotionale Bedeutung



gering

Einfluss auf unser Ergebnis

hoch

# 4. Es klappt nicht, weil...

# 5. Gegenmaßnahmen

**Wann**

sofort

später

andere

wir

ich

**Wer**





# 6. Handlungsangebote von

# 7. Handlungswünsche an

# 8. Handlungsplan

**Wer**

**Was**

**Wann**

alle

Erfolgsfeststellung

Umsetzung nicht markierter Angebote

Erfüllung nicht markierter Wünsche

Gegenseitige Erinnerungserlaubnis

ab sofort

# 9. Meine Zufriedenheit

Verlauf/  
das „Wie“



Ergebnis /  
das „Was“

Anregungen,  
Wünsche



# Wut-Wand

①

②

③

④

⑤

⑥

⑦

⑧

⑨



# Emotions-Wand

