

## Das eigene Verhalten reflektieren und sich entscheiden

Nehmen Sie Ihre Situation und spielen Sie die unterschiedlichen Reaktionsmöglichkeiten mithilfe des Modells durch. Oft ist es hilfreich sich bewusst zu machen, was das Gute an dem momentanen Verhalten (z.B. nichts für das Studium zu tun, Zweifel am Studium, etc.) ist. Was ist Ihre Motivation hinter dem jeweiligen Verhalten?

Dann gehen Sie gedanklich in die anderen Felder und gucken in welche Richtung es gehen soll/könnte. Experimentieren Sie in welchem Feld Sie sich am wohlsten fühlen, welches Sie reizt, wo Sie sich langfristig wohlfühlen, ... .

verändern

<p><b>Mut zur Veränderung</b></p> <p>Was spricht dafür sein Verhalten zu verändern – und zwar in die angestrebte Richtung?</p>	<p><b>Mut zur Kombination aus dem Guten am Alten und dem Guten an den gewünschten neuen Elementen des Verhaltens</b></p> <p>Wie können positive Punkte an der gewohnten Verhaltensweise mit erwünschten Eigenschaften an der neuen, angestrebten Verhaltensweise so kombiniert werden, dass eine optimale Kombination aus Alt und Neu entsteht?</p>
<p><b>Mut zu ganz Neuem</b></p> <p>Was könnten Sie tun, woran Sie bisher noch nie gedacht haben?</p>	<p><b>Mut zum Bewahren</b></p> <p>Was ist das Gute am bisherigen Verhalten, was Sie vielleicht noch gar nicht bewusst wahrgenommen haben – das aber sehr stark dafür sprechen würde, das bisherige Verhalten auch zukünftig beizubehalten?</p>

bewahren

Nach Radatz, S. (2011). Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Verlag Systemisches Management: Wien, Österreich.