

Beratungskonzept

1. **Problemdefinition**

Worum handelt es sich?
Wie sieht der Konflikt genau aus?
Welche Pole erzeugen die Spannung?

2. **Problemhintergrund**

Wie und warum ist der Konflikt entstanden?
Welche positiven Aspekte hat der Konflikt?
Wovor schützt er dich? Welchen Nutzen hast du davon?

3. **Zielformulierung**

Was möchtest du verändern?
Wie möchtest du das?

4. **Welche Qualitäten hast du bereits, um ein Problem anzugehen?**

Fähigkeiten und Begabungen
Gibt es Situationen, in denen du ähnliche Probleme erfolgreich bewältigt hast?

5. **Stell dir vor, wie dein Leben aussehen würde, wenn du das Problem gelöst hast.**

Wie wird deine Umgebung reagieren?
Wann hast du Gelegenheit, das Neue auszuprobieren?
Was könnte dich daran hindern, das Neue zu erproben?