

CONSEQUENCE



Bevor du einen Sturm meisterst, gilt es, deine Ausgangslage zu verstehen. Beginne daher mit einer gründlichen Standortanalyse. Mach dir bewusst, was genau für dich aktuell problematisch ist. Schau genau hin: Welche Ursachen, Hintergründe oder Zusammenhänge erkennst du? Wie wirken sie auf deine Wahrnehmung und wie auf dein Tun?

Es ist essenziell, Ursachen und Wirkung vollständig zu durchdringen. Hier bekommst du Fragen, die dir deine Perspektive auf die Situation bewusst machen. Was passiert, wenn du nichts tust, wenn alles beim Alten bleibt? Was geschieht, wenn du dich der Situation stellst? Was liegt in deiner Hand? Wichtig ist: Hier geht es noch nicht um Lösungen. Diese stehen später im Fokus. Jetzt geht es darum, Ausgangslage, Situation und Wahrnehmung genau zu durchleuchten. Je besser du verstehst, welche Aspekte dich wie beeinflussen oder bewegen, desto leichter kannst du damit umgehen.

**Angst raus –
Vertrauen rein!**

*Was kann dir in dieser
Situation
schlimmstenfalls
passieren?*

1. DEINE ERKUNDUNGSFRAGEN

Was ist die tatsächliche Konsequenz, das Ausmaß der Situation –
verglichen mit deiner subjektiven Wahrnehmung?

1. Was kann schlimmstenfalls passieren?



2. Was genau macht dir daran Angst oder Sorgen?



3. Was kannst du unmittelbar selbst kontrollieren oder beeinflussen?



Five horizontal dashed lines for writing.

4. Was liegt außerhalb deiner Kontrolle, deines Einflussbereichs?



Five horizontal dashed lines for writing.

2. DEINE VERTIEFUNGSRAGEN

Tauche tiefer ein und erkunde, welche weiteren wertvollen Einblicke du über die Situation ans Licht bringen kannst.

1.

Welche tiefergehenden Erkenntnisse kannst du noch über die Situation gewinnen?



Five horizontal dashed lines for writing.

2.

Welche positiven Seiten hat diese kritische Situation oder diese Angelegenheit für dich?



Five horizontal dashed lines for writing.

3.

Was würdest du vermissen, wenn du diese Situation, oder diese
Angelegenheit löst?



4.

Welche Konsequenzen oder Auswirkungen hat es, wenn du die
Angelegenheit nicht angehst oder die Situation nicht löst?



5. Wer ist noch involviert?



6. Wen oder was brauchst du / könnte dir helfen, die Angelegenheit oder die Situation zu lösen?



7. Mal angenommen, ein/e Kollege/in, der/die du sehr schätzt, wäre in einer vergleichbaren Situation. Was wäre anders?



8. Welche unangenehme Frage solltest du dir noch stellen, deren Antwort nur du selbst erfahren darfst?


