

Nachteil-Aktuell

- Was befürchtest du, wenn es bleibt, wie es ist?
- Welche Schwierigkeiten bleiben bestehen?
- Worauf müsstest du dauerhaft verzichten?

Vorteil-Aktuell

- Welche Freiheiten bietet die aktuelle Situation?
- Was kannst du schönes tun, wenn so bleibt?
- Welche Beziehungen kannst du pflegen?

Zuversicht

- Wann ist dir etwas Ähnliches schon mal gelungen?
- Welche deiner Fähigkeiten sind hierbei nützlich?
- Wer könnte dich unterstützen?
- Was wäre der erste kleine Schritt?
- Woran würdest du merken, dass du dich auf den Weg gemacht hast?



Nachteil-Veränderung

- Welche neuen Schwierigkeiten kommen dann auf dich zu?
- Welche Verpflichtungen würden entstehen?
- Was könnte dich womöglich überfordern?

Vorteil-Veränderung

- Welche neuen Möglichkeiten bringt die Veränderung?
- Welche Wünsche könntest du dir erfüllen?
- Wer wäre stolz auf dich, dass du das geschafft hast ?

Arbeiten mit Blockaden / Prokrastination

- Ambivalenzerleben fördern – zum Anwalt der Ambivalenz werden.
- Keine Lösung ansteuern.
- Intrapersonales Multi-Pacing: Einer will etwas verändern, einer nicht. Alle Anteile wertschätzen.
- Die guten Gründe für die Stagnation und den Erhaltungsprozess in den Blick nehmen.
- Reframing: Blockade = *Selbstsorge-Kompetenz*
- Erforschen des Problemerhaltungsmusters.
- Vom **Nicht-Können** zum **Nicht-Wollen**.
- Klienten in die Verantwortung nehmen. Nett sein reicht nicht.



Ablauf

1. Prokrastination als nachvollziehbares Verhalten wertschätzen.
2. Die Ambivalenz steigern. Nebenwirkungen offen ansprechen.
3. Die Prokrastination zur Entscheidungsfrage machen.

Veränderung: Motivation verankern, Mentale Stärkung / Selbstwirksamkeit fördern / Technik / Planung.

Keine Veränderung: Anerkennen / Wertschätzen der Entscheidung. Fragen nach Wirkung der Entscheidung.