

<p>Nachteil-Aktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was befürchtest du, wenn es bleibt, wie es ist? • Welche Schwierigkeiten bleiben bestehen? • Worauf müsstest du dauerhaft verzichten? 	<p>Vorteil-Aktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Freiheiten bietet die aktuelle Situation? • Was kannst du schönes tun, wenn so bleibt? • Welche Beziehungen kannst du pflegen?
<p>Zuversicht</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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? 	
<p>Nachteil-Veränderung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche neuen Schwierigkeiten kommen dann auf dich zu? • Welche Verpflichtungen würden entstehen? • Was könnte dich womöglich überfordern? 	<p>Vorteil-Veränderung</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.