

Die Skala der Veränderung

M4

Ziele definieren und umsetzen

Um sich seiner eigenen Ziele bewusst zu werden, kann es helfen, in einem Einzelgespräch darüber zu reden. Dabei kann eine Skala der Veränderung helfen.

Suchen Sie sich einen Gesprächspartner. Der eine stellt dem anderen die Fragen zur Wichtigkeit (neben der Skala). Nutzen Sie dazu einen der unten aufgeführten Themenbereiche. Bei der ersten Frage positioniert sich der Gefragte mit einer Spielfigur auf der Skala. Dann werden die übrigen Fragen gestellt und die Antworten reflektiert. Wiederholen Sie den Vorgang mit den Fragen zur Zuversicht.

Themenbereiche:

- Soziale Kontakte
- Ernährung
- Bewegung
- Alkohol
- Rauchen
- Stress
- Arbeitsaufnahme
- Berufliche Orientierung

Tipp: Sie können die verschiedenfarbigen Figuren dazu nutzen, verschiedene Meinungen abzubilden. Beispielsweise könnte eine Figur Ihre Position und die andere die Position Ihres/r Partners/in darstellen. Oder eine Figur bildet Ihre Meinung aus heutiger Perspektive und die andere Ihre Meinung vor 3 Jahren ab.

