



4 systemische Fragen zur Intervention:

Mit diesen Fragen können Sie Ihre aktuelle Situation reflektieren. Nehmen sie sich etwas Zeit und schreiben Sie auf, was Sie gerade als schwierig erleben. Notieren Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen. Und formulieren Sie, wie Sie sich stattdessen fühlen oder was Sie erreichen möchten. Mit einem systemischen Coaching können Sie nachhaltig an der Bewältigung einer schwierigen Situation arbeiten.:

- Beschreiben Sie Ihre aktuelle Situation. Was ist schwierig oder problematisch?

- Schreiben Sie auf, was Sie denken, fühlen und empfinden.:
 - Sich selbst
 - Die Situation
 - Ihre Mitmenschen
 - Ihre Familie

- Überlegen Sie, was sie sich stattdessen wünschen? Wie stellen Sie sich Ihr Leben vor?

- Welche Gedanken, Gefühle und Haltungen wären nützlich, um den gewünschten Zustand zu erreichen?

Ihre
Martina Brachwitz