

# Problemklarheit

Nimm Dir einen Moment Zeit für Dich. Nimm Dir Zeit, um die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Ziehe Dich an einen Ort zurück, wo Dich niemand stört. Nimm Dir einen Stift. Los geht's

## Was stört mich?


## Warum stört es mich?


## Was will ich ändern?


## Warum habe ich nicht eher gehandelt? Was hielt mich davon ab? Welche negativen Empfindungen verknüpfe ich damit?


**Welche angenehmen Erfahrungen habe ich bezüglich dieses Problems?**


**WORST CASE - Welche negativen Konsequenzen wird es haben, wenn ich das Problem jetzt nicht in den Griff bekomme (In den nächsten Wochen, Monaten und Jahren)**


**BEST CASE - Welche Vorteile hat es, wenn ich etwas an dieser Situation ändere?**
