

1. Schritt: Stressorenauswahl

2. Schritt: Beschreibung des Problems

Entwicklung des Problems?:

Welche Hindernisse gibt es?:

Was für Hilfestellungen gibt es?:

3. Schritt: Zieldefinition

Was will ich erreichen?:

Wie will ich mich fühlen?:

4. Schritt: Sammlung von Lösungsmöglichkeiten (nicht bewerten!)

5. Schritt: Bewertung und Auswahl

- Ungeeignete Lösungen werden aussortiert.
- Rangreihe nach vermutlicher Qualität und Realisierbarkeit der Lösungen bilden.
- Entscheidung für eine oder Kombination von Lösung(en).

6. Schritt: Handlungsplan

Handlungsplan	Wann?	Wo?	Wie?	Mit wem?

7. Schritt: Umsetzung

Handlungsplan in der Realität erproben:

8. Schritt: Erfolgsprüfung

Überprüfe anhand von möglichen Messvariablen deinen Erfolg: