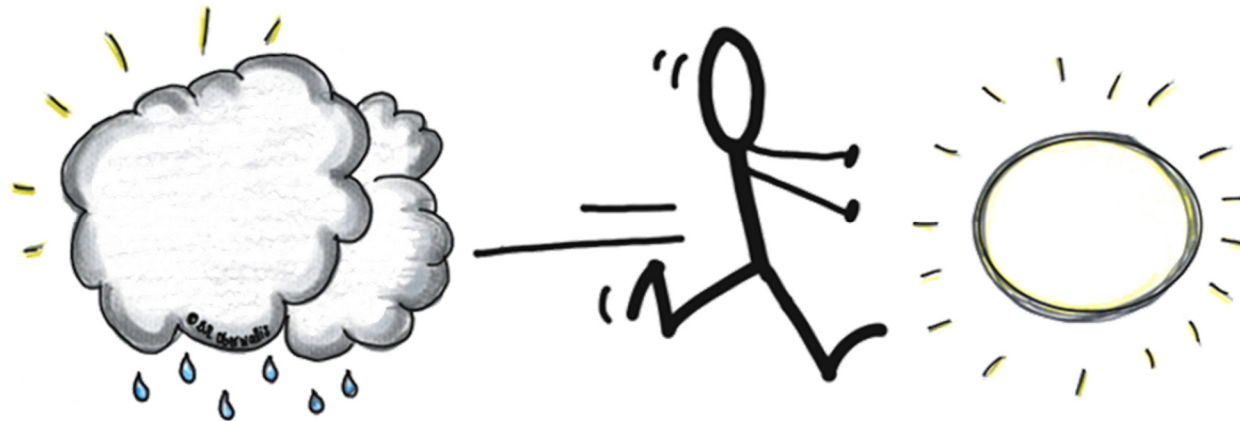


## WEG VON – HIN ZU

In der Übung auf der nächsten Seite mache ich mir Gedanken zu meiner aktuellen Situation, zu einer möglichen Veränderung sowie zu einem erwünschten Zustand in der Zukunft. Die Fragen sollen als Anregung dienen. Die Fragen zur Wunschsituation beantworte ich so konkret wie möglich.



© BSL Oberwallis 2020

**Quellen:** Beratungskonzept BSL Oberwallis, 2018

Blickhan, D. (2018). Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2., überarbeitete Auflage. Junfermann Verlag: Paderborn.

Hirschi, A. (2011). Wirksames Karriere-Coaching: Ein Grundlagenmodell. In: Organisationsberatung, Supervision, Coaching, 3 (18), pp. 301-315.

Miller, W.R. & Rollnick, S. (2015). Motivierende Gesprächsführung. Motivational Interviewing: 3. Auflage des Standardwerks in Deutsch. Lambertus-Verlag: Freiburg im Breisgau.

Naar-King, S. & Suarez, M. (Hrsg.) (2012). Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Beltz Verlag: Weinheim, Basel.

Rochat, S. (2014). Motivierende Gesprächsführung in der Berufsberatung. In: Panorama, Ausgabe 05/2014.

Sampson, J.P., Jr., Peterson, G.W., Reardon, R.C. & Lenz, J.G. (2003). Practical Application of the CASVE Cycle of Career Problem Solving and Decision-Making. The Career Center, University Center, Suite A4100, Florida State University, Tallahassee, FL 32306-2490.

<p style="text-align: center;"><b>AKTUELLE SITUATION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Was denke und fühle ich bezüglich meiner Laufbahn?</li> <li>2. Wie fühle ich mich in der aktuellen Situation?</li> <li>3. Was ist das Gute an der aktuellen Situation?</li> <li>4. Was bietet mir die aktuelle Situation für die Zukunft?</li> <li>5. Womit bin ich unzufrieden?</li> <li>6. Was fehlt mir?</li> <li>7. Woran erkenne ich, dass eine Veränderung nötig ist (an mir selbst, Signale aus meinem Umfeld)?</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>VERÄNDERUNGEN</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Inwieweit bin ich bereit, mich selbst zu verändern?</li> <li>2. Inwiefern traue ich mir eine Veränderung zu?</li> <li>3. Wie steht mein Umfeld zu meinen Veränderungswünschen?</li> <li>4. Bis wann wünsche ich mir eine Veränderung?</li> <li>5. Was könnte mich an einer Veränderung hindern?</li> </ol>	<p style="text-align: center;"><b>WUNSCHSITUATION</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie fühle ich mich?</li> <li>2. Wie wird es sein?</li> <li>3. Was ist anders als vorher?</li> <li>4. Woran erkenne ich, dass die Veränderung gelungen ist?</li> <li>5. Was wird mir Freude und Spass machen?</li> <li>6. Welche neuen Probleme könnten auftreten?</li> </ol>