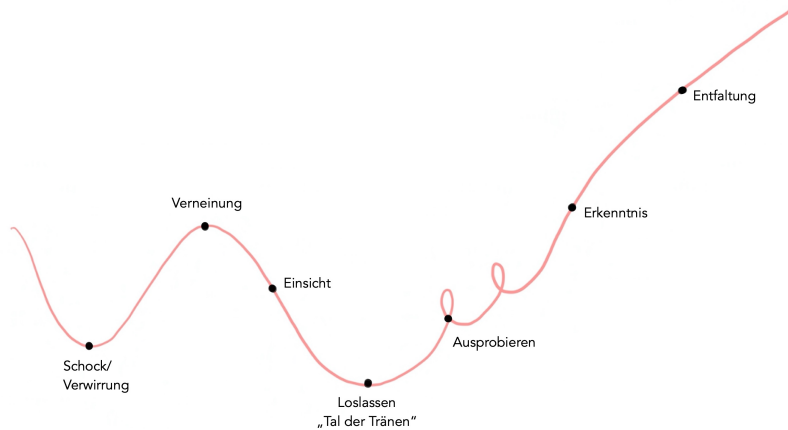


# In welcher Phase der Veränderung befindest du dich?



Erkenne in welcher Phase deiner Veränderung du dich befindest, kreuze die zutreffenden Aussagen an.

## 1. Phase: Schock/ Verwirrung

- Du hast das Gefühl, dass sich etwas verändern muss oder verändern wird, weißt aber nicht was?
- Du bist überrascht, verwirrt und/oder schockiert?

## 2. Phase: Verneinung

- Du kannst nicht glauben, dass sich jetzt etwas verändern muss, bei dir fallen Sätze wie „Das kann doch gar nicht sein“ oder „Das glaub ich nicht“ ?
- Du fühlst dich unsicher und hast Angst vor dem was kommt?

## 3. Phase: Einsicht

- Du hast rational akzeptiert, dass sich etwas verändern muss, du weißt aber noch nicht was oder wie?
- Bei dir fällt häufig der Satz „Ja, ich weiß es muss sich was ändern, aber es geht einfach nicht, weil ...“?

## 4. Phase: Loslassen „Das Tal der Tränen“

- Dir ist bewusst, dass Du die Veränderung steuern kannst?
- Du lässt deinen Emotionen freien Lauf?

## 5. Phase: Ausprobieren

- Du bist Neugierig auf das Neue?
- Du hast Lust neue Wege zu gehen?

## 6. Phase: Erkenntnis

- Du hast neue Dinge ausprobiert?
- Du bist voll mit neuen Erkenntnissen?

## 7. Phase: Entfaltung

- Du setzt dir neue Ziele und träumst von weiteren Veränderungen?