

Das „Vier-Schritte-Modell“ nach Sonja Radatz*

Wenn man vor Veränderungen steht, kann leicht etwas übersehen werden. Hier hilft das „Vier Schritte-Modell“: Führen Sie sich Ihre Situation vor Augen und spielen Sie die unterschiedlichen Reaktionsmöglichkeiten mithilfe des Modells durch. Oft ist es hilfreich sich bewusst zu machen, was das Gute an dem momentanen Verhalten (z.B. eine Entscheidung noch hinauszuzögern) ist. Dann gehen Sie gedanklich in die verschiedenen Felder und gewinnen Sie ein besseres Gefühl für Ihre Optionen. Experimentieren Sie in welchem Feld Sie sich am wohlsten fühlen, welches Sie reizt, wo Sie sich langfristig wohlfühlen könnten etc. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf!

Das „Vier-Schritte-Modell“*

verändern	
<p>Mut zur Veränderung</p> <p>Was spricht dafür sein Verhalten zu verändern?</p>	<p>Mut zur Kombination aus Veränderung & Bewahrung</p> <p>Wie kann, was am momentanen Zustand positiv ist, mit der gewünschten Veränderung kombiniert werden? Was würde das für konkrete Verhaltensweisen bedeuten? Verhaltensweise mit erwünschten Eigenschaften an der neuen, angestrebten Verhaltensweise so kombiniert werden, dass eine optimale Kombination aus Alt und Neu entsteht?</p>
<p>Mut zu ganz Neuem</p> <p>Was könnten Sie tun, woran Sie bisher noch nie gedacht haben?</p>	<p>Mut zum Bewahren</p> <p>Was ist das Gute am bisherigen Verhalten, was Sie vielleicht noch gar nicht bewusst wahrgenommen haben – das aber dafür spricht, das bisherige Verhalten auch zukünftig beizubehalten?</p>
bewahren	

*Nach Radatz, S. (2011). Beratung ohne Ratschlag. Systemisches Coaching für Führungskräfte und BeraterInnen. Verlag Systemisches Management: Wien, Österreich.

Das Vier-Schritte-Modell“ – Schreiben Sie Ihre Gedanken auf!

verändern	
<p>Mut zur Veränderung</p>	<p>Mut zur Kombination</p>
<p>Mut zu ganz Neuem</p>	<p>Mut zum Bewahren</p>
bewahren	