

Dein Veränderungswunsch im S.E.X.Y. Format¹

Buchstabe	Lösungsstrategien	Fokus/Fragen	Reflexion-tools
S	Selbstverantwortlich – Akzeptanz, Selbstverantwortung und Lösungstrance herstellen	Was sind Deine eigenen inneren Antreiber für den Veränderungsprozess? Bist Du eher noch „Problemopfer“ oder bereits schon ein (potenzieller) „Lösungstäter“? Steckst Du in einer Krise oder hast Du ein Problem? Ist „Deine Situation“ schade oder schlimm? Welche guten Gründe gibt es für die Veränderung? Wie wichtig ist Deine Veränderung, Dein Ziel? Wie dringlich ist Deine Veränderung, Dein Ziel? Was ist Dein konkreter Verantwortungsbereich, wo kannst Du ansetzen?	Realitätsprinzipien – Mustererkennung – Veränderung vorab? – Was darf sich nicht verändern? – Schade/schlimm – Problem/Krise – Emotions-Check und Motivlage – Motivationstrias
E	Erotisch – attraktive Ziele (er)finden	Wie anziehend ist Dein Ziel? Was würde Dir Annika und Pippi sowie Dein Lebenssinn empfehlen, was Dein Ziel sein könnte? Wie genau sieht Dein Ziel (oder das Wunder) aus? (Wohlgeformtheits-kriterien beachten.) Was wirst Du sehen, hören (riechen, schmecken) und fühlen, wenn Du am Ziel bist? Welche „Los geht’s“-Signale schickt Dir Dein Körper, wenn Du an das Ziel denkst?	Wunderfrage – Wunderskala – Annika- Pippi-Sinn – somatische Marker – Mottoziel – Kohärenz- /Lebensbalance-Skala
X	X-Faktor – Ambivalenzen zum Schwingen bringen und Hindernisse managen	Was spricht für oder gegen die Veränderung? Welche Hindernisse (Ereignisse, Kräfte und innere Einstellungen) gibt es auf dem Weg zum Ziel? Wie wirst Du diese Hindernisse bewältigen (Durchführungsvorsätze)? Welche Kräfte treiben Dich an und welche behindern Dich?	Waage – Tetralemma – Kraftfeldanalyse – Hindernis-Check (interne und externe Hindernisse)
Y	Yes! – Ressourcen vitalisieren, Zuversicht stärken und Optionen eröffnen	Welche Ressourcen (Eigenschaften, Strategien, Kräfte, unterstützende Personen, Institutionen ...) hast Du bzw. führen hin zum Ziel? Welche Erlaubnissätze und Mottoziele (korrespondierend zu den negativen Gedanken und Glaubenssätzen) hast Du? Welche Ressourcen können aus anderen Perspektiven heraus erschlossen werden? Welche Umsetzungsideen und Hindernis-Bewältigungsstrategien hast Du?	Ressourcenlandkarte – Soziales Umfeld – Ausnahmen – Perspektivwechsel/Meta- Mirror – Wenn-dann-Plan – Hirnküsse erarbeiten – Fünf Superressourcen

¹ Diese Übersicht ist entnommen aus: Küchler, Tom (2025: Veränderung darf S.E.X.Y. sein! Systemisch-integratives Selbstmanagement. Vandenhoeck & Ruprecht Verlage. S. 112f. Die Tabelle wurde ins „Du“ transformiert.