Unser Fragenkatalog unterstützt euch dabei dieses Vorhaben, unliebsame Gewohnheiten langfristig loszuwerden, umzusetzen.

• Welches Ziel liegt vor mir?

• Welche schlechten Gewohnheiten will ich loswerden?

• Welche schlechte Gewohnheit ist am einfachsten zu bewältigen?

• Was hindert mich daran, dieses Ziel zu erreichen?

• Was sind meine klassischen Ausreden?

• Wovor fürchte ich mich, wenn ich mein Ziel nicht erreiche oder es erreiche?

• Wie kann ich mein Ziel erreichen?

• Womit werde ich mich belohnen, wenn ich mein Ziel erreicht habe?

• Meine kleinen Schritte schauen so aus:

• Welche Hilfe kann ich mir selbst beim Erreichen des Zieles geben?

• Welche Hilfe kann ich mir von anderen Menschen holen?

• Wie motiviere ich mich, wenn es nicht auf Anhieb gelingt?