

## Hindernisse auf dem Weg zum Ziel

Oft stehen wir uns selbst im Weg, bewusst oder unbewusst. Äußere Einflüsse sind oft nicht veränderbar, daher musst du bei dir selbst anfangen!

Willst du dein Ziel, deine Zielqualität wirklich erreichen?

Gibt es Einwände gegen Veränderung?

Ist es wirklich DEIN Ziel, dass du erreichen willst?

*Sich für jemand anderen zu verändern ist meist zum Scheitern verurteilt.*

1

Was ist das Gute am jetzigen Zustand?

Die momentane Situation hat etwas Positives, auch wenn du das vielleicht nicht auf den ersten Blick erkennst.

*Beispiel: Lena hat oft Blasenentzündungen und dadurch eine Entschuldigung, warum sie keinen Sex mit ihrem Mann hat.*

Was musst du aufgeben?

*Wenn Lena als Ziel hat, gesund zu sein, muss sie den Ausweg „Blasenentzündung“ aufgeben.*

Was ist der Preis?

*Da Lena nun keinen Vorwand mehr hat, muss sie sich damit auseinandersetzen, warum sie keinen Sex haben will. In weiterer Folge muss sie das auch ihrem Mann gegenüber artikulieren.*

### Welches Risiko gehst du ein?

*Lena geht das Risiko ein, dass ihr Mann sie nicht versteht, die beiden streiten, eine Beziehungskrise entsteht.*

### Welche Möglichkeiten hast du bereits?

*Lena nimmt Preiselbeer-Präparate ein, meidet Saunen und Schwimmbäder, hält ihre Füße und Nieren warm, achtet auf Hygiene und trinkt viel Wasser.*

### Welche Hilfe brauchst du, um dein Ziel zu erreichen?

*Lena hat sich ärztlicher Hilfe geholt, sich für eine Sexualberatung und in weiterer Folge eine Paarberatung entschieden.*

### Was steht dir im Weg?

- Gefühle:
- Überzeugungen:
- Erinnerungen:
- frühere Entscheidungen:
- frühere Ereignisse:
- Gewohnheiten:
- was noch:

2