

**Ressourcen-C.H.E.C.K.****C - Change/Veränderung**

- Was möchten Sie verändern?
- Stellen Sie sich vor, die Veränderung ist gelungen, wie sieht das genau aus?
- Wie leicht wird es Ihnen fallen, die Veränderung durchzuführen?
- Was spricht gegen dieses neue Verhalten?
- Woran werden Sie merken, dass Sie der Lösung einen Schritt näher gekommen sind?

**H – Helfen**

- Wie können Sie Ihre Fähigkeiten und Kenntnisse den anderen zur Verfügung stellen?

**E - Effektiv und emotional**

- Was sollten Sie unbedingt tun, was ist das wirkungsvollste Handeln, das Sie Ihrem Vorhaben näher bringt?
- Wie stehen Sie emotional hinter Ihrem Vorhaben?
- Was könnte Ihnen helfen, Ihre Überzeugung zu steigern?
- Was spüren Sie, wenn Sie an die zukünftige Situation denken?

**C – Chancen**

- Was können Sie durch dieses neue Verhalten erreichen?
- Was kann und wird es Ihnen bringen?

**K - kreativ und konkret**

- Nutzen Sie Ihre Ideen, was fällt Ihnen noch alles zu ... oder zu ... ein?
- Fassen Sie Ihr Vorhaben in konkrete Umsetzungsschritte, nach der 6-W-Formel: Was werden Sie mit wem, wo, (bis) wann, wie, warum tun?