

LEAVE-REACH-HELP - Leitfaden

Problemcheck L.E.A.V.E

- L Leiden:** Was sind die Symptome?
Worunter leide ich?
- E Entwicklungsgeschichte des Problems:** Woher kommt das Problem?
Wann trat es wie in welcher Form auf? Gab es Zeiten, in denen es nicht da war?
- A Auswirkungen des Problems:** Was für Effekte hat das Problem?
- V Verluste:** Was ist der sekundäre Gewinn des Problemzustandes?
Was würde verlorengehen, wenn es nicht mehr da wäre?
- E Evidenz des Problems:** Woran merke ich, dass das Problem da ist, stattfindet?
Was muss geschehen, damit ich sagen kann: So, jetzt habe ich das Problem, es ist da!

Zielecheck R.E.A.C.H

- R Relevanz:** Ist das Ziel wirklich wichtig?
Ist es das eigene Ziel oder -unbewusst- übernommene Ziel von jemand anderem?
- E Evidenz des erwünschten Zustands:** Woran ist das Ziel zu erkennen?
Wie weiß ich, dass das Ziel erreicht ist?
- A Auswirkungen:** Was ist sichergestellt, wenn das Ziel erreicht ist?
Welche Auswirkungen wird das auf mich, die KursteilnehmerInnen, meine Familie...haben?
- C Change, Veränderungsweg:** Wie soll der Weg vom Problem zum Ziel sein?
Wie soll die Veränderung stattfinden? Wie lange darf/soll sie dauern?
Vorstellungen, Phantasien, Ideen zur Veränderung?
- H Hemmnisse und Hindernisse:** Was oder wer könnte mich in meiner Zielerreichung/meiner Veränderung behindern?

Ressourcencheck: H.E.L.P

- H Helfende Hände:** Wer oder was kann mich unterstützen?
Wo kann ich mir Hilfen holen?
Wer oder was kann meinen Veränderungsprozess positiv begleiten?
- E Effekte:** Welche Konsequenzen hat es, wenn ich diese Hilfen in Anspruch nehme?
Sind diese Konsequenzen für mich tragbar?
- L Lernen:** Muss etwas Neues gelernt werden?
Was genau und wie genau sollte es gelernt werden?
- P Persönliches:** Habe ich bereits ähnliche Erfahrungen gemacht?
Welche positiven Erfahrungen und Gefühle können mich unterstützen?
Gibt es vielleicht schon Lösungen, die ich nur übertragen brauche?