

Der Rubikonprozess

Phase 1	Phase 2	den Rubikon	Phase 3	Phase 4	Phase 5
<p style="text-align: center;">Bedürfnis</p> <p>Klären, worum es mir wirklich geht</p>	<p style="text-align: center;">Motiv</p> <p>Thema erfasst, jetzt erste Schritte</p>	 <p>© Dieter Schütz / pixelio.de</p> <p style="text-align: center;">überqueren</p>	<p style="text-align: center;">Intention</p> <p>„Der Würfel ist gefallen!“</p>	<p style="text-align: center;">Handlung vorbereiten, Ressourcenpool</p> <p>Vorsorge: wie kann ich dran bleiben, mein Ziel verwirklichen in unterschiedlich schwierigen Situationen</p>	<p style="text-align: center;">Handlung, Transfer in den Alltag sichern</p>
 <p>©Andreas Hermsdorf / pixelio.de</p> <p style="text-align: center;">Wunsch Fantasie Antrieb</p> <p>möglicherweise diffus oder nicht bewusst</p> <p>Bilder lösen gute Gefühle aus, ⇒ Bedürfnisse werden bewusst und klarer</p>	<p>bewusste Wünsche, Ideen</p>  <p>©Andreas Hermsdorf / pixelio.de</p> <p style="text-align: center;">„Ich möchte schon etwas verändern...“</p>	<p style="text-align: center;">„Ja, ich will!“, jetzt gibt es kein Zurück!</p>	<p>Jetzt sicherstellen, dass neue Handlungsweise geübt wird.</p>  <p>© S.Hofschlaeger / pixelio.de</p> <p>Erinnerungshilfen finden, die bewusst und unbewusst wirken.</p>	 <p>© S.Hofschlaeger / pixelio.de</p> <p>Mich selbst besser kennen lernen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was habe ich schon geschafft? • Was lässt mich zurückfallen in alte Muster? • Wie kann ich Auslöser alter Automatismen möglichst früh erkennen? • Was hilft mir dann? • Wie kann ich mich stärken nach einem Misserfolg? 	<p>Hindernisse erkennen und schrittweise verändern</p>  <p>© JMG / pixelio.de</p>

--	--	--	--	--	--

