

## 6-SCHRITT-METHODE ZUR MOTIVATION (nach Michael V. Pantalon)

### **Veränderung, die ich vornehmen oder Sache, die ich tun möchte:**

(Ziel verhaltens- und nicht ergebnisbezogen formulieren, z.B. „Ich will 8 Wochen meinen Diätplan einhalten“, und nicht „ich will abnehmen“)

---

---

---

---

### **Schritt 1: Warum könnte ich mich ändern wollen?**

(so schnell wie möglich niederschreiben, ohne innehalten, ohne zensieren)

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Schritt 2: Wie gross ist meine Bereitschaft, mich zu ändern auf einer Skala von 1 bis 10?** (1 = überhaupt nicht bereit, 10 = vollkommen bereit)

---

**Schritt 3: Warum habe ich keine kleinere Zahl genommen?**

(falls 1 genommen: Schritt 2 nochmals wiederholen auf einen kleineren Veränderungsschritt bezogen – oder fragen, was nötig wäre, damit aus der 1 eine 2 wird)

---

---

---

---

**Schritt 4: Wenn ich mich verändert hätte, was wären die positiven Resultate?**

---

---

---

---

**Schritt 5: Warum sind mir diese Resultate wichtig?**

---

---

---

---

**Schritt 6: Was ist der nächste Schritt?**

(Kleine, machbare Aufgabe mit Zeitpunkt, an dem der Fortschritt überprüft und der nächste Schritt bestimmt werden soll)

---

---

---

**Und los geht's!**

