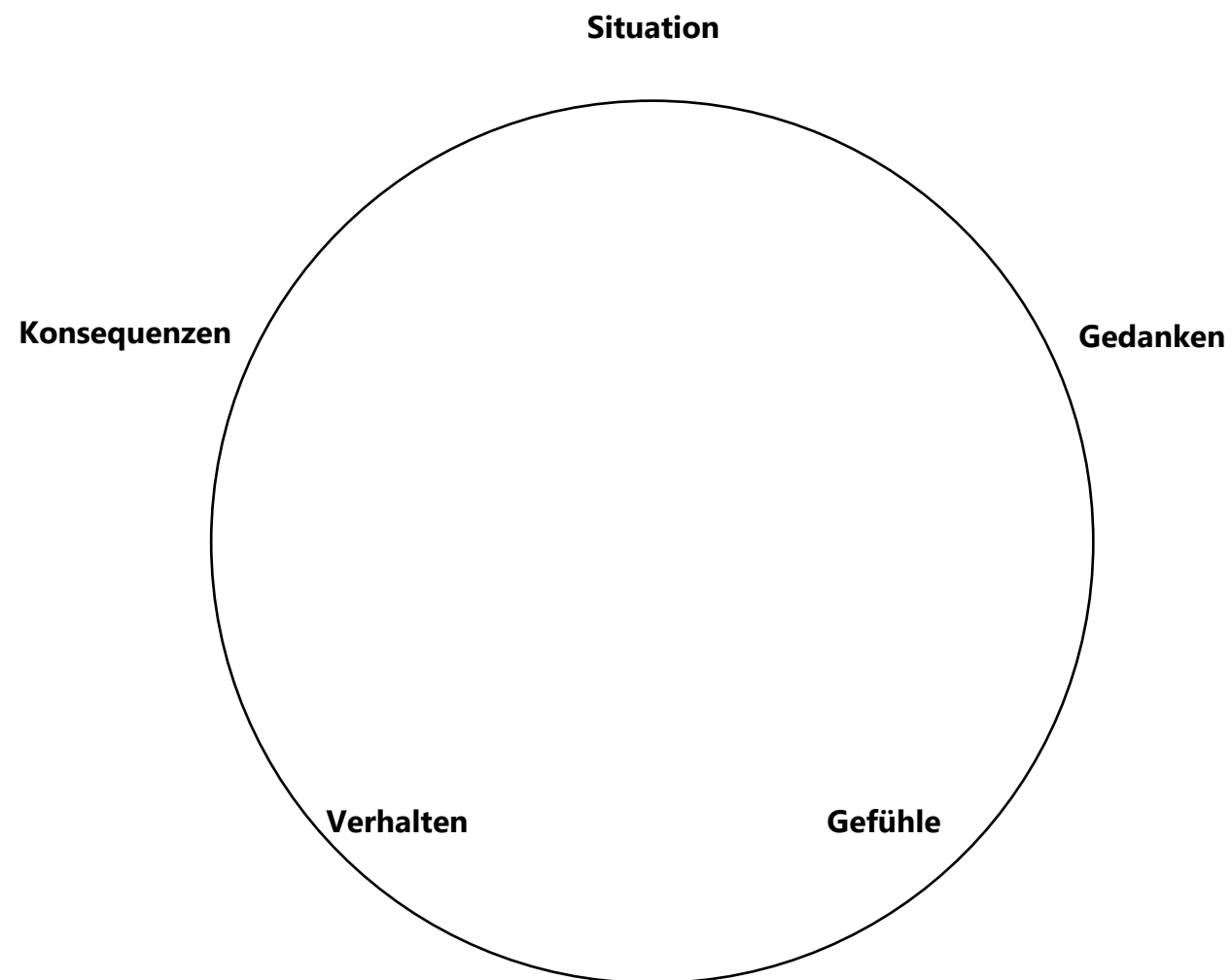




Verhaltenskreislauf "alter Weg"



Tragen Sie die einzelnen Bestandteile Ihres bisherigen Verhaltens (alter Weg) in die entsprechenden Felder des Kreislaufs ein. Ziel ist es, die aufrechterhaltenden Prozesse sichtbar zu machen und einen Unterbrechungspunkt zu finden.



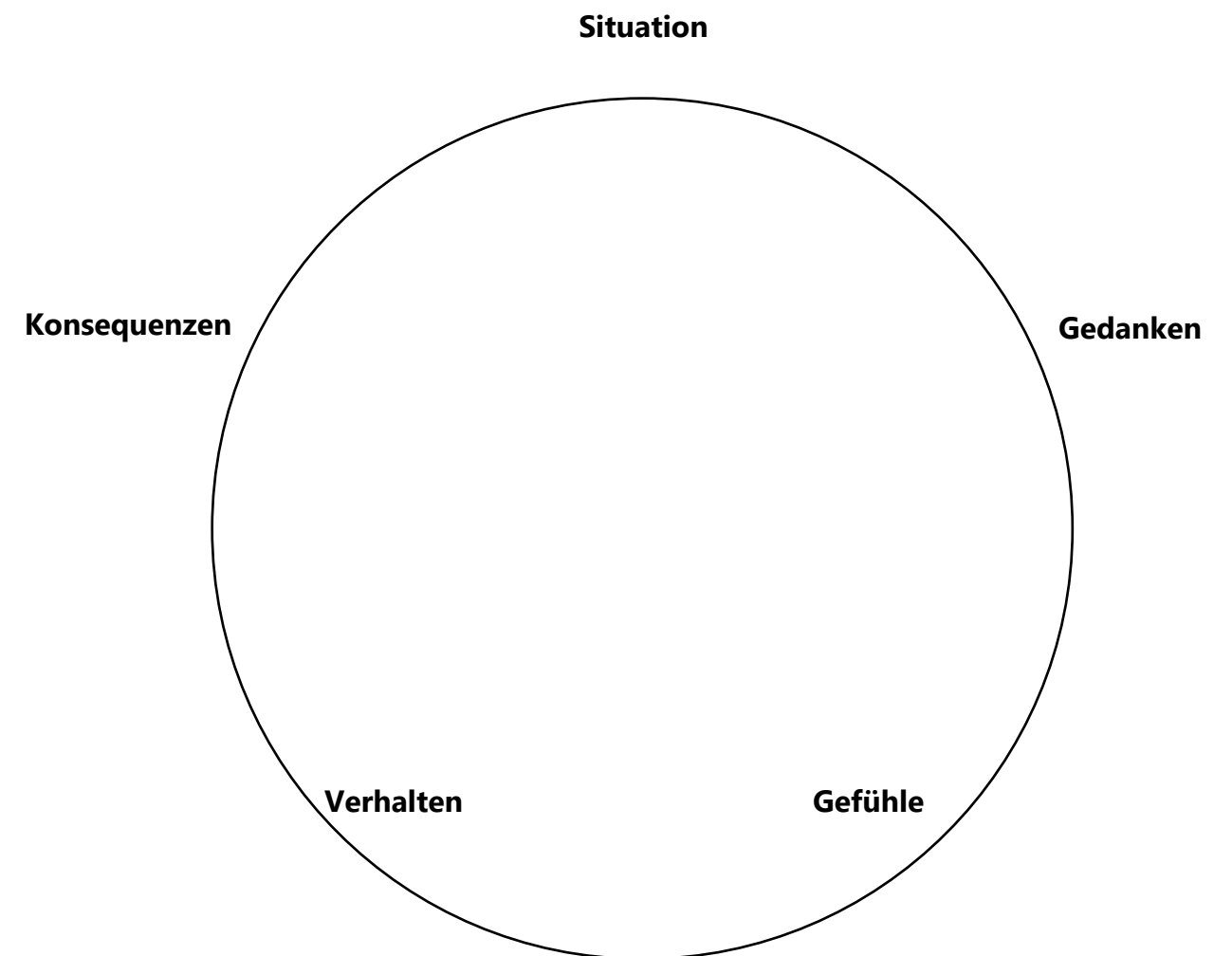
Wo & Wie kann ich den Kreislauf unterbrechen? Notieren sie Ihre Gedanken hierzu.



Verhaltenskreislauf "neuer Weg"



Tragen Sie die einzelnen Bestandteile Ihres neuen Verhaltens (neuer Weg) in die entsprechenden Felder des Kreislaufs ein. Ziel ist es, die aufrechterhaltenden Prozesse sichtbar zu machen und einen Unterbrechungspunkt zu finden.



Worin sehe ich den **konkreten Nutzen für meine Lebensziele?** Notieren sie Ihre Gedanken hierzu.