

<p><b>W ishes</b></p> <p>Was wünschst du dir? Was ist dein Ziel?</p> <p>Der Wunsch ist wichtig für dich! Und er sollte grundsätzlich erreichbar sein.</p>	<p><b>O utcome</b></p> <p>Was ist das bestmögliche Ergebnis?</p> <p>Stelle es dir in einem entspannten Zustand in allen Qualitäten vor. Was siehst du, hörst du? Wie geht es dir dabei?</p>	<p><b>O bstacle</b></p> <p>Welches innere Hindernis meldet sich, wenn du an das Ziel denkst (und vielleicht auch zunächst Hürden im Außen siehst)?</p> <p>Stelle es dir so konkret wie möglich vor. Was siehst du, hörst du, fühlst du genau?</p>	<p><b>P lan</b></p> <p>Formuliere einen Wenn-Dann-Plan für dein Hindernis.</p> <p>Was kannst du konkret tun, wenn ... eintritt? Was kannst du dir konkret sagen, wenn...vorkommt?</p>

**Fazit:** (Was hat gut funktioniert? Was möchtest du beim nächsten Mal anders machen? Was ist dein nächstes Ziel?):