





## 2. PDF: Das Ziel überprüfen

**Legen Sie ein Ziel fest.**

Mein Ziel ist .....

	Ich muss dieses Ziel erreichen, weil ...		Ich möchte dieses Ziel erreichen, weil...
---	--	---	---

### Fragen zum Ziel:

Ist dieses Ziel selbst- oder fremdbezogen?

Ist dieses Ziel selbst- oder fremdbestimmt?

Dient dieses Ziel eher Autonomie- oder eher Bindungsbedürfnissen?

Fühlt es sich eher an wie „Wollen“ oder wie „Sollen“?

Dient dieses Ziel Bedürfnissen meiner Herkunftsfamilie?

Welchen von meinen eigenen Bedürfnissen dient dieses Ziel?

Gibt es eine alte Verletzung, die ich mit diesem Ziel heilen möchte?

Wenn es eine Verletzung gibt, finde ich auch andere Möglichkeiten, sie zu heilen als dieses Ziel?