

**!Hinter jeder Frage steckt ein Modell!**

## Gestaltungsebenen

**Umwelt:** Wo befindest du dich? Hat es weitere Personen/Gegenstände? VAKOG und SbM?

**Verhalten/Tun:** Was machst du genau?  
VAKOG/SbM Selbstwahrnehmung im Kontext  
Tun > Wie nimmst du dein Verhalten/Tun wahr?

**Fähigkeiten/Denken:** Welche Fähigkeiten erlauben dir das zu tun/ dich so zu verhalten?  
Was müsste ich können, damit ich das so tun/ verhalten kann wie du?

**Werte/Beliefs:** Warum willst du das tun? Was ist dir wichtig daran? Was treibt dich an, was motiviert dich? Wovon bist du überzeugt?

**Rolle/Identität:** Wer bin ich? Welche Rolle Fülle ich aus? Welche Erwartungen und Ansprüche werden an dich gestellt? Was macht diese Rolle aus?

**Sinn/Zugehörigkeit:** Wo bin ich eingebettet? Zu wem gehöre ich dazu? Was ist mein

Auftrag/Aufgabe/Berufung?

## Zustände

Ressourcen: Welches sind deine Kraftquellen? Welche positiven Fähigkeiten helfen dir, deine Ziele zu erreichen? Was brauchst du, um deine Ziele zu erreichen? Wer oder was kann dich unterstützen?

Ziel: Welche Wünsche, Ziele, Visionen, Bedürfnisse hast du?

Herausforderung: Was/Wer hindert dich? Wo liegt das Problem? Wo gerätst du in eine Sackgasse?

Metaposition: Wenn du von Aussen und mit Abstand betrachtest, was ist dir möglich wahr zu nehmen (VAKOG)?