Hindernisse vorwegnehmen

Hindernisse bei der Umsetzung von konkreten Vorhaben und Zielen vorwegzunehmen ist hilfreich, damit Sie sich auch bei auftretenden Schwierigkeiten und vermeintlich Unvorhersehbarem gewappnet fühlen. Ressourcen, die in diesen Situationen unterstützen können, sind – wenn es eng wird – nur verfügbar, wenn Sie diese kennen. So kann diese Übung verstanden werden als Aufbau eines unterstützenden „Backends“, auf das Sie hoffentlich nicht zurückgreifen müssen.

So gehen Sie vor:

Sammeln Sie alle äußeren Hindernisse, die Ihnen auf dem Weg begegnen können und die eine Bedrohung für die Projektdurchführung werden könnten. Gehen Sie dazu einfach noch einmal die Projektplanung durch. Nehmen Sie nur die Hindernisse in die Liste auf, deren Eintreten Sie für wahrscheinlich halten. Überlegen dann ebenfalls, welche inneren Schwierigkeiten auftreten könnten. Formulieren Sie jeweils dazu eine Strategie, wie Sie diese (auch im Geist Ihres Haltungsziels) überwinden könnten.

Beispiel:

Wenn ich mutlos werde, rufe ich Lena an und bitte sie, mich aufzumuntern. Wenn ich denke, mir wird alles zuviel, nehme ich ein heißes Bad und höre Musik etc.

Wenn...	Dann...