

Datum _____

(1) Bedingungsanalyse

Welche Ziele standen für mich im Vordergrund?

Was habe ich getan, um meine Ziele zu erreichen?

Ist die aktuelle Situation so, dass ich mir schon ein Urteil über die Ergebnisse meiner Bemühungen bilden kann?

Benötige ich noch zusätzliche Informationen? Welche?

Ist keines meiner Ziele erreicht oder annähernd erreicht worden? Kann ich wirklich von einem Misserfolg sprechen?

(2) Ursachenanalyse

Waren meine Ziele unter den gegebenen Umständen realistisch?

Sind meine Planung und meine Vorgehensweise für die Misserfolge (mit)verantwortlich?

Welche äußeren Umstände (Verhältnisse, andere Menschen usw.) sind für die Misserfolge mitverantwortlich?

(3) Bedingungen für einen erneuten Versuch

Welche Veränderungen an meinen Plänen und an meiner Vorgehensweise sollte ich vornehmen?

Ist das möglich und realistisch?

Waren die äußeren Hindernisse vorübergehender Natur, oder sind sie dauerhaft? Lassen sie sich überwinden? Wie?

Kann ich für Unterstützung sorgen?
