**Positive Zieldefinition**

* Was wünschst Du Dir anstelle Deines Problems?
* Wie sieht Dein Ziel aus?
* Was wäre ein gutes Ergebnis für Dich?

**Ziel-Kontext beschreiben**

* Bis wann möchtest Du Dein Ziel erreicht haben?
* In welcher Situation bist Du, wenn Du Dein Ziel erreichst?
* Mit wem bist Du in der Situation, wenn Du Dein Ziel erreichst?
* Wie sehen die Umstände aus, wenn Du Dein Ziel erreichst?
* Woran erkennst Du, dass Du Dein Ziel erreicht hast?

**Zwischenschritte zum Ziel**

* Was wäre ein erster Schritt auf dem Weg zu Deinem Ziel?
* Was tust Du als zweites, drittes, etc. um Dein Ziel zu erreichen?
* Welche Etappen sind auf dem Weg zu Deinem Ziel besonders wichtig?
* Was kannst Du heute noch dafür tun, um Dein Ziel zu erreichen?

**Ziel-Ökonomie**

* Was wirst Du verlieren, wenn Du Dein Problem nicht mehr hast?
* Was musst Du aufgeben, um Dein Ziel zu erreichen?
* Was gewinnst Du dazu, wenn Du Dein Ziel erreichst?
* Welche Vorteile hast Du dadurch, dass Du Dich auf den Weg zu Deinem Ziel begibst?
* Welche Nebengewinne erhältst Du durch die Erreichung Deines Ziels?

**Ziel-Ökologie**

* Wie wird Deine Frau dadurch profitieren, dass Du Dein Ziel erreichst?
* Wer merkt wohl zuerst, dass Du Dich verändert hast?
* Für wen kann Deine Zielerreichung in Deinem Umfeld noch von Nutzen sein?

**Meta-Ziel**

* In Zusammenhang mit welchem übergeordneten Ziel steht die Erreichung Deines aktuellen Ziels?
* Was erreichst Du durch Dein Ziel, das noch wichtiger ist, als Dein eigentliches Ziel selbst?
* Welchen Beitrag leistet Dein Ziel zu anderen Zielen, die Du hast?

**Ressourcen aktivieren**

* Über welche Fähigkeiten verfügst Du jetzt schon, um Dein Ziel zu erreichen?
* Welche zusätzlichen Fähigkeiten müsstest Du entwickeln, um Dein Ziel zu erreichen?
* Welche Rollenvorbilder kennst Du, die bereits ähnliche Ziele erreicht haben?
* Wer kann Dir aus Deinem Umfeld helfen, Dein Ziel zu erreichen?

**Positive Absichten würdigen**

* Womit musstest Du Dich bisher nicht auseinander setzen, weil Du Dein Ziel noch nicht erreicht hattest?
* Welchen positiven Nebeneffekt hatte es bisher, dass Du Dein Ziel noch nicht erreicht hast?
* Wie kannst Du sicherstellen, dass Du diesen Nutzen auch bei Zielerreichung weiterhin aber anders sicherstellen kannst?

**Ziel- Werte und Motivation**

* Steht Dein Ziel im Einklang mit Deinen ethischen Werten und Moralvorstellungen?
* Werden höhere Werte von Dir durch Dein Ziel tangiert?
* Verstößt Dein Ziel gegen bestimmte Überzeugungen oder einschränkende Glaubenssätze von Dir?