

Mit den folgenden Stichworten kann man Patient\*innen oder sich selbst zu einer Imagination anleiten. Diese hilft, sich Vorhaben genau auszumalen und deren Durchführung zu bahnen.

1. **Zielfindung:** Was würdest Du gerne erreichen oder besser machen?
2. **Realitäts-Check:** Ist das für Dich zurzeit realistisch zu schaffen? Hast Du die Ressourcen dafür? Könntest Du es prinzipiell schaffen? Hast Du es schon mal geschafft? Schaffen andere das auch?
3. **Erfolgsbild entwickeln:**
  - a. Stelle Dir vor, wie Deine Körperhaltung aussähe, wenn Du erfolgreich bist (z. B.: gegründet, aufrecht, entspannt, tiefe Atmung ...).
  - b. Wie ist Deine Aufmerksamkeit ausgerichtet? Auf was achtest Du? Wo ruht Dein Blick?
  - c. Entwickle einen oder mehrere selbst-unterstützende Gedanken (z. B.: Ich kann das, ich schaffe das, ganz ruhig, Schritt für Schritt, Du darfst das, Du kannst das, trau Dich).
  - d. Halte für Dich gedanklich fest, wie du Dich verhalten wirst: Ich bin ... (z. B.: zuversichtlich, mutig, entschlossen). Ich achte auf ... (Reaktionen der anderen, unterstützende Wahrnehmungen). Ich sage .../ich tue (das neue, erfolgreiche oder nicht vermeidende, bewältigende Verhalten).
4. **Erfolgsimagination erster Durchgang.** Feedback: Klappte es schon in der Vorstellung? Oder gab es Hindernisse/Barrieren? – Dann ggf. Veränderungen vornehmen.
5. **Erfolgsimagination zweiter Durchgang.** Feedback – Alles o.k.?
6. **Mitnahmebotschaft** z. B.: „Ich werde es schaffen“, „Ich darf auch an mich denken“, „Ich kann mich trauen“.
7. **Selbstverpflichtung, es auch auszuprobieren:** Wann genau? Mit wem? Was wäre schon ein erster Erfolg?