

Nimm dir bitte ein Blatt Papier und male von links nach rechts einen Strich.  
Links schreibst du 0 und rechts 10.

Bezogen auf „das X“ heißt 0, dass du überhaupt nicht glaubst, dass es eine  
Besserung gibt.

10 bedeutet: Es hat sich alles so gebessert, dass du ein befriedigendes Leben  
führst.

Wo zwischen 0 und 10 bist du jetzt gerade? – Schreib die Zahl hin!

Jetzt denke kurz nach:

Was wäre das erste kleine Anzeichen einer Besserung?

Was würde jemand anders sagen, dass das erste kleine Anzeichen einer  
Besserung wäre, damit du dich auf der Skale eine Zahl höher bewegst?

Was kannst du dazu tun? Ist jetzt der richtige Moment dafür?

Und was noch?

Was könnte dich noch mehr darin bestärken, diesen Wert wirklich zu  
erreichen?

Wer könnte dich darin unterstützen?

Wer noch?

Welche Anzeichen werden dich darauf hinweisen, dass die Besserungen sich  
noch weiter fortsetzen?

Was müsste sich bessern, um 2 bis 3 Zahlen in der von dir gewünschten  
Richtung zu gehen?

Und was noch?