Meine Lieblingsausreden erkennen

**Erkennen Sie Ihre Lieblingsausreden!**

Verteilen Sie Punkte für die Intensität der Stimme (**0= Gibt’s bei mir gar nicht!, 5=Kenne ich nur zu gut!**)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **„Lieblingsausreden“** | **Intensität** | | | | | | | |
| **Gering** | | | | | **stark** | | |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | | **5** |
| Im Vorfeld der Entscheidung | | | | | | | |
| „Ich kann nicht!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Ich schaff das nicht!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das geht doch gar nicht!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das kann doch kein Mensch!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das ist viel zu schwierig!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das lohnt sich nicht!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das hat doch sowieso keinen Sinn!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das tut man nicht!“ (Moral) |  |  |  |  |  | |  |
| „Eigentlich dürfte ich nicht so viel…!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Man sollte, man müsste…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Ich kann noch nicht, ich müsste erst noch…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das macht doch nichts!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das ist doch nicht so wichtig!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Andere tun’s ja auch (nicht)!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das ist nicht unsere Aufgabe“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Dafür bin ich nicht verantwortlich“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Was geht mich das an!?“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das können andere besser!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das war schon immer so!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das habe ich nie (so) gemacht!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Wo kämen wir hin, wenn…!?“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Lieber nichts riskieren“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Was, wenn es schief geht?“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Besser den Spatz in der Hand…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Lieber sitzen als schwitzen!“ |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |
| In der Entscheidung | | | | | | | |
| „Ich will gesünder leben.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „ …weniger arbeiten.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „ …häufiger Sport betreiben.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „ …sparsamer leben.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „ …bald mal…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Irgendwann muss ich mal…“ |  |  |  |  |  | |  |
| Keine Pläne. |  |  |  |  |  | |  |
| Keine Termine. |  |  |  |  |  | |  |
| „Jetzt pack ich’s aber an.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Jetzt räum‘ ich mal richtig auf!“ |  |  |  |  |  | |  |
| Sabotage der Ausführung | | | | | | | |
| „Ich bin einfach noch nicht in Stimmung!“ |  |  |  |  |  | |  |
| Erst etwas aufräumen. |  |  |  |  |  | |  |
| „Nur noch kurz… „ |  |  |  |  |  | |  |
| „Erst mal ausruhen…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Mal eben telefonieren, Post sichten, einkaufen…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das hat noch genug Zeit!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Einmal ist keinmal“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Nur heute ausnahmsweise!“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Bei dem besonderen Anlass…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das kostet doch zu viel Kraft.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Das bringt doch nichts.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Man lebt doch nur einmal.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Lass es doch sein.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Der/die macht ja auch Pause.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Der/die hat das auch noch nie gemacht.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Der/die unterbricht ja auch die Diät.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Es ist nicht meine Schuld…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Ich kann nichts dafür…“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Ich schaffe sowieso nichts.“ |  |  |  |  |  | |  |
| „Es hat sowieso alles keinen Sinn!“ |  |  |  |  |  | |  |
|  |  |  |  |  |  | |  |

Zusammenfassend tragen Sie bitte Ihre 10 „Lieblingsausreden“ ein:

|  |  |
| --- | --- |
| **1** |  |
| **2** |  |
| **3** |  |
| **4** |  |
| **5** |  |
| **6** |  |
| **7** |  |
| **8** |  |
| **9** |  |
| **10** |  |

* Was sind meine ersten Gedanken zu dem Ergebnis?
* Wie möchte ich weiter vorgehen? Möchte ich es dabei belassen oder möchte ich etwas verändern?
* Falls ich etwas verändern möchte: wo sollte ich es als erstes ansetzen, wovon verspreche ich mir eine wohltuende Auswirkung?