

Competing Commitments

2 x 15 min

Eine Intervention zur Erhöhung der Nachhaltigkeit von Veränderung

Übung zu zweit, A als Klient/in, B als Berater/in im zweiten Durchgang Rollentausch

1. **Klient/in sucht sich ein nicht zu schwieriges persönliches Veränderungsthema**
(z.B. mehr Bewegung, Aufhören zu Rauchen, Gesunde Ernährung o.ä.)
2. **Kurzberatung in 4 Schritten**

Hinweis: In der Übung die jeweiligen Schritte gründlich explorieren und um detaillierte Beschreibungen bitten.

