

Verhaltensänderung ist in der Regel ein PROZESS und kein Ereignis. Sie findet eher durch ERLEBEN als durch Verstehen statt.

7. **Loslassen** der bisherigen Notwendigkeiten durch Vertrauen in die Effektivität des neuen Verhaltens.
6. **Erleben** und Verstärken von positiven Emotionen durch das neue Verhalten.
5. **Festlegen** der Handlungsschritte und Fokussierung auf die Zielerreichung.
4. **Entscheidung** für eine alternative Lösung und ein klares Erfolgsziel.
3. **Erkennen** der bisher versuchten und gescheiterten Lösungen.
2. **Verantwortung** für das weitere Geschehen übernehmen.
1. **Wahrnehmen** und konkrete Definition des Problems (des störenden Verhaltens)

