

A Einstieg

1. Entscheidungs-Barometer kennenlernen
2. Bestandesaufnahme: Klären, was die Ausgangslage ist

B Klärung der beiden Identitäten

3. Begriff OK-Frau
4. Begriff Mutter
5. Symbole verleihen den Identitäten Lebendigkeit und etwas Handfestes
6. die Symbole bekommen einen Platz im Alltag

C Pro- und Contra-Listen Plus – Befürchtungen und Gewinn beider Varianten

7. Befürchtungen beim Namen nennen
8. Welches ist der Gewinn, auf den ich nicht verzichten will?

D Innere Anteile klären

9. Wer spricht bei der Entscheidung (evtl. unbemerkt) mit?
10. Wer gebe ich Mitspracherecht?
11. Was will mein Innerstes?
12. Blockaden erkennen – Was hindert mich?

E Rahmenbedingungen checken

13. Arbeit
14. Gesundheit, Psyche
15. Finanzen
16. Partnerschaft
17. Wohnsituation
18. Wesenszüge
19. Alter

F Partnerschaft

20. Zukunftsszenario als Paar – Liebesbeziehung / Elternschaft
21. Offener Austausch: Sehnsüchte, Wünsche, Befürchtungen und Ängste miteinander teilen
22. Bedürfnisse erörtern – anpassen oder trennen?
23. kreative und unkonventionelle Ideen
24. Optionen prüfen und Konsens finden

Impulse für Single

20. Was will ich? – meine Ausrichtung finden
– meine Idealvorstellung erleben
21. Verhalten bei Partnersuche und Dating;
Bedingungen klären und mitteilen
22. Single bleiben – Wie geht Elternschaft als Single?
23. Bedürfnisse erörtern
24. Optionen prüfen und Konsens finden

G Was auch noch eine Rolle spielt – es geht um mehr als die Kinderfrage

25. Vergessene Aspekte: Entdecken, was auch noch wichtig ist
26. einen Aspekt unter die Lupe nehmen
27. Glaubenssätze entdecken anhand der Aspekte *Lebenssinn* und *Angst vor Reue im Alter*

H Kommunikation

28. Umgang mit Fragen und Beeinflussungsversuchen
29. Ambivalenz und Offenheit

I Abschluss

30. Gedankenexperiment
31. Rückschau
32. Ausblick in die Zukunft