

Übungsblatt ES passiert mir – wiederkehrende Muster erkennen und eigenwirksame Handlungsmöglichkeiten erarbeiten

Wenn dieses Blatt noch weiterer Erklärung bedarf, so schreiben Sie mir doch bitte einfach!

Was passiert mir immer wieder?

Anhand welcher Kriterien erkenne ich dies

- z.B. Körpersignale
Innere Stimme/ Kommentare
Andere Symptome
Feedback von außen

Wenn mir dies passiert, was könnte ich stattdessen tun?

Immer wenn ich etwas wahrnehme, das mich an obiges erinnert, z.B.

könnte ich Folgendes stattdessen tun:.....

Futurpace

Wann genau probiere ich das neue Verhalten aus:

Ökocheck

Wann ist es besser das alte Verhalten beizubehalten, oder gar nichts zu tun:

Mit Dank an Martin Hensel, von dem ich die Idee zu dieser Übung erhalten habe.

