

Tool-Box: Neue Blickwinkel einnehmen

Ziel: hinderliche Gedanken erkennen, analysieren, verändern;
Lösungsorientierung erlangen

Ich erinnere mich an eine Situation, die mich momentan stresst...

- **Analyse:**
Durch welche Gedanken setze ich mich dabei selbst unter Druck?
(z.B. Ich muss...; Ich darf auf keinen Fall...; Das kann doch nicht...)

- **Hinterfragen:**
Helfen mir die Gedanken bei dieser Aufgabe?
Wie realistisch sind diese Gedanken?
Welcher Gedanke würde mich entlasten/ unterstützen?
(z.B. es ist keine Katastrophe, wenn...; du kannst...)

- **Ressourcen, positive Erfahrungen aktivieren:**
Ich erinnere mich an eine Situation, in der ich ähnlich unter Druck war und die ich erfolgreich bewältigt habe.....