

Wie konfrontiere ich meine Sorgen?

Diese Methoden können dir helfen, wenn du deinen Sorgen oder Konflikten manchmal aus dem Weg gehst oder vielleicht auch Angst oder keine Lust hast sie zu konfrontieren. Zum einen kannst du hier einer deiner vergangenen Handlungen reflektieren, wodurch du zukünftige Probleme anders angehen kannst. Hier kannst du dich aber auch bewusst auf eine Situation einstimmen und vorbereiten.

Verschiedene Blickwinkel

Siehe S. 2-3

Dies ist eine Methode, mit der es dir vielleicht danach leichter fällt, einen Konflikt anzugehen. Dafür musst du nur an eine ältere Situation denken, in der du einem Problem oder einem Konflikt begegnet bist oder deine Sorge endlich aus dem Weg räumen wolltest. Diese kannst du hier für dich selbst bewerten.

Ist dir eine Situation eingefallen? Dann geht's los.

1. In der Tabelle auf der zweiten Seite siehst du vier verschiedene Blickwinkel, die du nun aus der vergangenen Situation betrachten kannst.

Fülle die Tabelle anhand der Reflexionsfragen aus:

- **Sagen:** Was waren Worte, die du in der Situation gesagt hast? Gab es entscheidende oder wichtige Worte?
- **Tun:** Welche Handlungen und Verhaltensweisen von dir sind dir aufgefallen? Kannst du dich an Gestik und Mimik erinnern?
- **Denken:** Was hast du in der Situation gedacht?
- **Fühlen:** Was hast du in der Situation gefühlt und warum? Welche Emotionen wurden in dir ausgelöst?

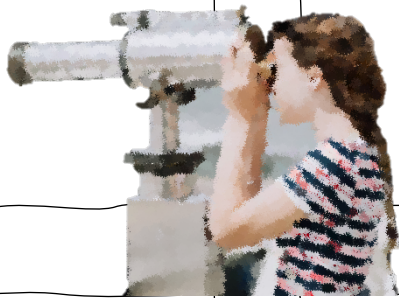
Denke vielleicht auch daran, was beim Sagen oder Tun förderlich oder nicht förderlich war. Hast du etwas gesagt oder getan, was einen eher schlechten Einfluss auf das Problem hatte? Gestehe Fehler ein, aber mach dir auch Komplimente und schau darauf, welche Verhaltensweise von dir besonders geholfen hat.

Wichtig für den Blickwinkel „Fühlen“ ist: Egal was du gefühlt hast, es ist und war richtig. Gefühle können nicht falsch sein.

2. Nachdem du nun die Tabelle ausgefüllt hast, fasse für Dich zusammen, was Du beibehalten oder verändern möchtest für zukünftige Konflikte oder Probleme. Dies kannst du auf der dritten Seite, aber natürlich auch überall wo du es aufschreiben möchtest, tun.

SAGEN

TUN



DENKEN

FÜHLEN

3 Dinge, die ich beibehalten möchte:

1.

2.

3.

3 Dinge, die ich verändern möchte:

1.

2.

3.