Weg

Ineffektiv handeln, mich *nicht* so verhalten, wie ich als Person sein möchte.

Hin

Effektiv handeln, mich so verhalten, wie ich als Person sein möchte.

Helfer:

- Wer bedeutet Ihnen viel?
- Auf was legen Sie viel Wert?
- Welche Aktivitäten und Lebensbereiche sind Ihnen wichtig?

→Werte, Ziele, Stärken, Fertigkeiten.

„**Festgehakt**“ heißt, dass meine Gedanken und Gefühle mein Handeln steuern. Ich verhake mich mit ihnen und verhalte mich wie **ferngesteuert**; lasse mich in wenig effektives Verhalten steuern.

Wenn ich mich von meinen Gedanken und Gefühlen **loslöse**, können sie mein Handeln nicht mehr beeinflussen. Sie haben dann weniger Macht über mich. Das macht es leichter, zu **entscheiden**, wie ich mich verhalten will.

Schwierige Situation(en), Gedanken & Gefühle

BEISPIEL

Weg

Übermäßig trinken

Stundenlang vor dem Fernseher abschalten

Soziale Kontakte vermeiden

Junk-Food essen

Das Wochenende Größtenteils im Bett verbringen

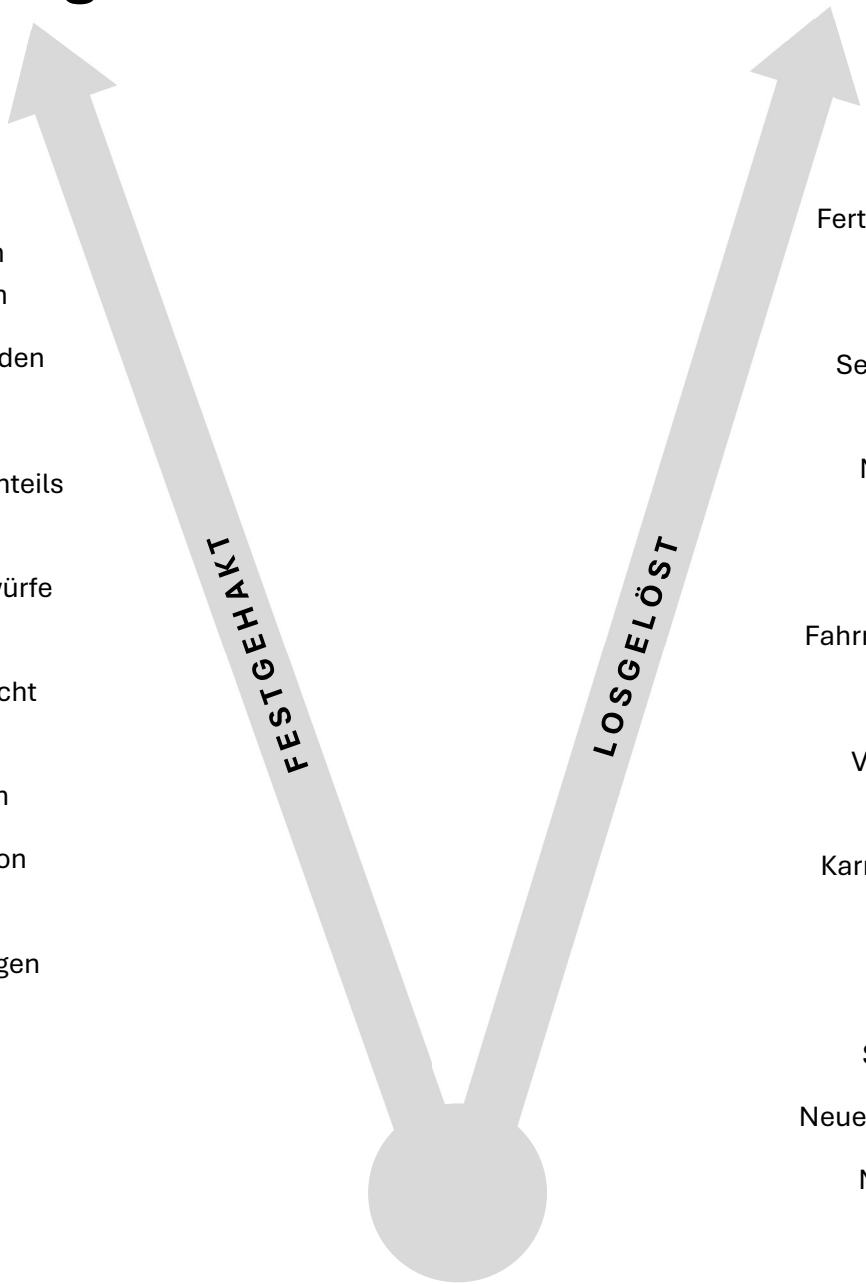
Anderen Menschen Vorwürfe machen

Dinge kaufen, die ich nicht wirklich brauche

Übermäßiges Grübeln

Exzessiver Gebrauch von sozialen Medien

Den Hund vernachlässigen



Hin

Diesen Text lesen

Fertigkeiten lernen, um mich lösen zu können

Nach Werten von Selbstfürsorge, Liebe und Vergebung leben

Mäßiger / vernünftiger Alkoholkonsum

Freunde treffen

Fahrrad fahren, ins Gym gehen

Ausgewogen essen

Versöhnung mit besten Freunden

Karriereberater konsultieren

Haushaltsplanung

In die Natur gehen

Schöne Bücher lesen

Neue, schöne Musik entdecken

Mit dem Hund spielen

Schwierige Situationen:

Konflikt mit besten Freunden, Zeitdruck im Job, Schulden, kein Partner, lange und einsame Wochenenden

Gedanken:

„Ich bin langweilig / schwach / nicht liebenswert / dumm“. „Kein wunder, dass ich keine Freunde habe“ / „Ich werde bestimmt nie einen Partner oder anständigen Job finden!“ / „Es ist hoffnungslos!“

Gefühle:

Wut, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit, Scham

Weg
Hin
FESTGEHAKT
LOSGELÖST
Schwierige Situation(en),
Gedanken & Gefühle

Gewinn: Wie hilft mir dies etwas aus dem Weg zu gehen oder vor etwas zu fliehen? Was kann ich damit bekommen oder erlangen?

Gewinn: Wie hilft mir dies etwas aus dem Weg zu gehen oder vor etwas zu fliehen? Was kann ich damit bekommen oder erlangen?