

**Finden Sie den Weg zu effektivem Handeln****A: Aktivierendes Ereignis**

Denken Sie an eine schwierige Situation in Ihrem Leben. Es kann ein Ereignis in der Vergangenheit, Gegenwart oder Zukunft sein. Es kann innerlich oder äußerlich sein, real oder ausgedacht. Nun fassen Sie die Situation, mit der Sie kämpfen, unten kurz zusammen. Seien Sie präzise.

.....

.....

.....

.....

.....

**B: Glaubwürdige Gedanken**

Bitte beschreiben Sie die problematischen Gedanken, die bei Ihnen in dieser Situation auftauchen.

.....

.....

.....

.....

.....

**C: Konsequenzen, wenn der Gedanke geglaubt wird**

Suchen Sie einen Gedanken von B aus, den Sie glauben. Notieren Sie jetzt, wie Sie sich verhalten werden, wenn Sie den Gedanken glauben.

.....

.....

.....

.....

**C: Konsequenzen, wenn der Gedanke nicht geglaubt wird**

Wie würden Sie sich wohl verhalten, wenn Sie den Gedanken nicht glauben?

.....

.....

.....

.....

**D: Defusionsübungen**

Bei diesen Übungen geht es darum, sich aus Verstrickungen mit Gedanken und Gefühlen zu lösen und Gedanken und Gefühle so zu sehen, wie sie sind (Wortströme, flüchtige Empfindungen), nicht als das, was Ihre Denkmaschine sagt, dass sie sind (Gefahren oder Tatsachen). Schreiben Sie einige Entstrickungsübungen auf, die Sie in der nächsten Woche üben wollen.

.....

.....

.....

.....

.....

**E: Effektive neue Wege des Seins**

Welcher Wert soll in Ihrem Leben eine Rolle spielen?

.....

.....

Welche konkreten Ziele würden dazu führen, dass dieser Wert mit Leben erfüllt wird?

.....

.....

.....

.....

Welche Art von schwierigen Gedanken und Gefühlen tauchen wahrscheinlich auf, wenn Sie Ihren Wert ausleben? Sind Sie bereit, sie zu haben?

.....

.....

.....

.....

.....