

Zukunftsängste verstehen

Ziel: Demaskieren Sie Ihre Zukunftsangst

Gründe dafür: Ängste sind etwas ganz Normales und gehören einfach zum Leben dazu.

Zukunftsängste können uns aber täglich wie ein Schatten begleiten und es ist hilfreich, wenn man sich diese Ängste mal genauer anschaut. In vielen Fällen bemerken wir danach, dass alles gar nicht so schlimm ist, wie man im Alltag denkt.

Fällt Ihnen etwas in Bezug auf Ihre Post-/Long-COVID Erkrankung ein?

Was sind Ihre Zukunftsängste?		
Was genau macht Ihnen Angst? Versuchen Sie, Ihre Ängste mal konkret auszudrücken.		
Was könnte im schlimmsten Fall passieren?		
Was können Sie (Positives) tun, wenn der schlimmstmögliche Fall eintritt?		
Gibt es etwas Positives, was grundsätzlich aus dem schlimmsten Fall resultieren kann? Und wenn ja, was?		
Was würden Sie sich raten, wenn Sie eine andere Person wären und die Möglichkeit hätten, mit sich zu sprechen?		