

Kritische Situationen wahrnehmen und akzeptieren

Ziel: Stresssituationen aktiv verändern

Gründe dafür: Die Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten stärken und erkennen, wo man gegen Windmühlen kämpft ist ein zentraler Faktor, um mit kritischen Situationen aktiv umzugehen.

Kurzbeschreibung:

Machen Sie eine Bestandsaufnahme von Situationen, die Sie stressen und analysieren Sie, was an ihnen unveränderbar ist und was veränderbar ist. Damit haben Sie den ersten Schritt getan: Konzentrieren Sie sich darauf, Unveränderliches zu akzeptieren und gehen Sie Veränderliches an.

Meine Stresssituationen:

Das kann ich an ihnen ändern:
