

Was ist eigentlich los ?

■ Einleitung

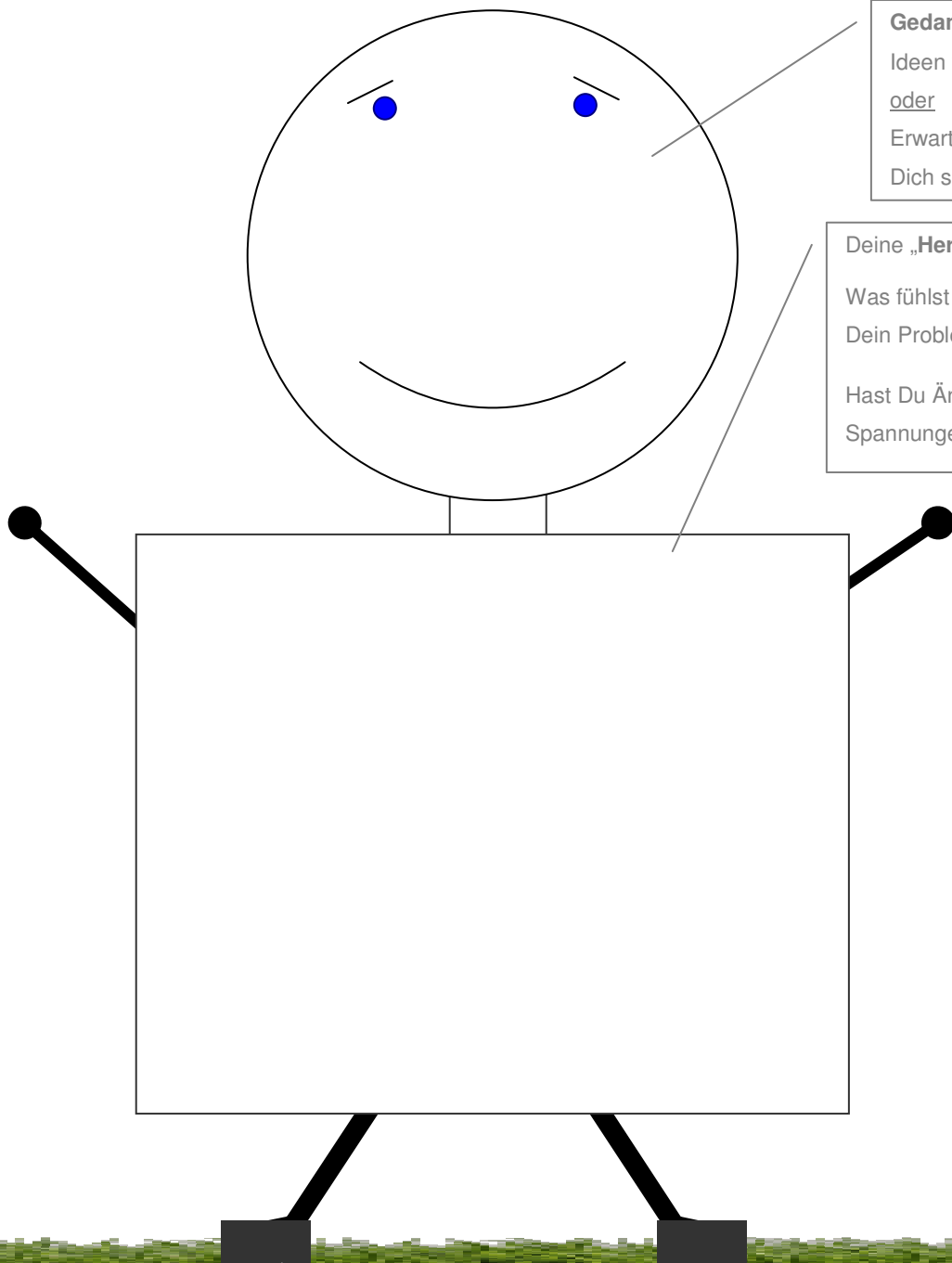
Da das Leben ziemlich umfangreich, manchmal leicht, aber oft auch schwierig sein kann, ist es normal, dass es zu Störungen und Problemen kommt. Menschen verursachen ihre Störungen oft selbst, ohne es zu wissen. Durch Veranlagung, Erziehung, individuelle Erfahrungen und ihre soziale Umgebung werden Probleme erzeugt oder teilweise verstärkt. Glücklicherweise haben Menschen aber auch die Fähigkeit, sich mit ihren Problemen zu beschäftigen, sie zu durchschauen und zu lösen. Wir können also über uns selbst und über unser fehlerhaftes Verhalten, das zu Problemen führt nachdenken, auch mit Unterstützung durch andere Menschen, wie Eltern, Freunde oder Berater.

Das Ziel sollte darin bestehen, Probleme konstruktiv zu lösen.
Das nicht-wohltuende Denken und das Problem erzeugende Handeln („selbst-sabotierendes Handeln“) sollte erkannt und abgestellt wird.

Um das zu schaffen, beantworte folgende Fragen oder trage Stichwörter zu Deinen Gedanken, Gefühlen, Zielen ... im folgenden Schaubild ein!

■ Fragen

1. Hast Du das problematische Verhalten erkannt und bist Du wirklich „sehr genervt“ davon?
2. Wann gibt es Momente in denen Du Dein problematische Verhalten „im Griff“ hast und es keine Probleme in Deinem (Berufs-)Leben verursacht?
Woran liegt es, dass es manchmal besser läuft?
3. Welche Hilfe benötigst Du, um diese besseren Momente entstehen zu lassen?
4. Stichwort „Notfallplan“: Wenn du es nicht schaffst, Dein Problem verursachendes Verhalten „in den Griff“ zu bekommen - was machst Du alternativ?



Gedanken und Ideen von Dir oder Erwartungen an Dich selbst.

Deine „Herz-/ Bauchgefühle“.
Was fühlst Du im Hinblick auf Dein Problem?
Hast Du Ängste, Widerstände, Spannungen, Trauer, Wut ... ?

Welche nächsten Schritte wirst Du gehen ?

Gibt es Stolpersteine - Welche ?

Wo willst Du ankommen ?