

Übung: Eine positive Einstellung entwickeln

Wählen Sie einen der Stressfaktoren aus, die Sie in der vorherigen Übung identifiziert haben. Gehen Sie einen Schritt zurück und versuchen Sie, die Situation objektiv zu beschreiben. Urteilen Sie nicht über sich selbst oder andere und schreiben Sie Ihre Beschreibung ohne Emotionen auf. Sich von der Situation zu lösen, hilft Ihnen, Stress abzubauen. Es hilft Ihnen auch, festzustellen, ob Ihre Reaktion angemessen ist.

Schreiben Sie nun auf, welche positiven Auswirkungen die Situation auf Sie hat. Was können Sie aus ihr lernen?

Stress-Faktor	
<p>Beschreibung</p>	
<p>Welche positiven Konsequenzen hat diese Situation?</p>	