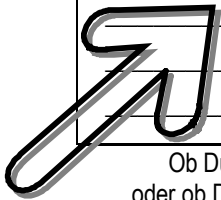




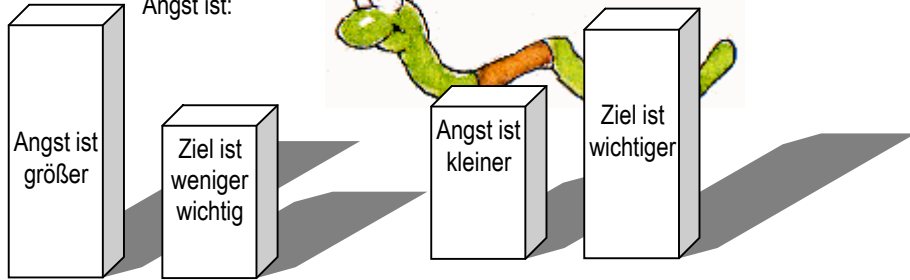
cool bleiben

Flucht

Es gibt verschiedene Arten weg zu laufen. Nicht immer kann man eine Flucht auf den ersten Blick erkennen. Auf welche Weise weichst Du den Angstsituationen aus? Schreibe auf!



Ob Du Deine Angst überwindest, oder ob Du die Flucht ergreifst, hängt auch davon ab, wie das Verhältnis zwischen der Wichtigkeit Deines Zieles und der Größe Deiner Angst ist:

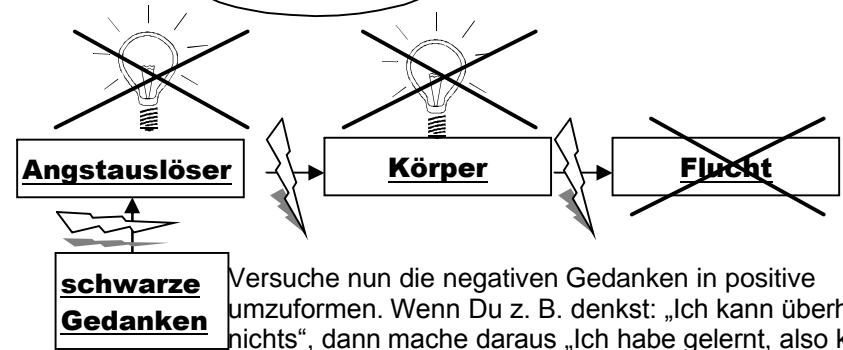


Du traust Dich nicht und erreichst Dein Ziel nicht

Du überwindest Deine Angst und erreichst Dein Ziel

Suche Beispiele, wo Du Deine Angst überwunden hast, weil Dir das Ziel wichtig genug war.

cool bleiben



Versuche nun die negativen Gedanken in positive umzuformen. Wenn Du z. B. denkst: „Ich kann überhaupt nichts“, dann mache daraus „Ich habe gelernt, also kann ich auch etwas“.

Weißer Gedanken:

(Hinweise zum Ausfüllen findest du auf S. 22)

1. _____
2. _____
3. _____

Präge Dir diese Gedanken gut ein. Am besten schreibst Du sie auf und hängst sie über Deinen Arbeitsplatz. Immer wenn Du merkst, dass die alten schwarzen Gedanken wieder kommen wollen, sage Dir statt dessen den passenden weißen Gedanken vor.

