

Chaos durch Planung vorbeugen

Beschreiben Sie eine zukünftige Situation, welche wahrscheinlich schwierig sein wird und zu unangenehmen Gefühlen führen kann.

Situation:

.....

Erwartete Emotion:

.....

Unterscheiden Sie: Was an dieser Situation können Sie beeinflussen – und was nicht?

Beeinflussbar
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Nicht zu beeinflussen
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Überlegen Sie, was Sie tun können, um den Verlauf der beeinflussbaren Dinge zu verbessern:

.....
.....

Überlegen Sie, was Sie tun können, um die unbeeinflussbaren Dinge auszuhalten:

.....
.....