

## 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?

<b>Beeinflussbar</b>
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

<b>Nicht zu beeinflussen</b>
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

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:

.....

.....