Weg 11: Fakt, Gedanke, Gefühl

Trenne, was passiert ist, was du darüber denkst und was du fühlst. Dann suche einen anderen Gedanken, der genauso gut zum Fakt passt.

Fakt: Was würde eine Kamera aufnehmen? Gedanke: Was sage ich mir darüber? Gefühl: Was spüre ich, und wie stark (0 bis 10)? Anderer Gedanke: Was wäre auch denkbar?

Fakt	Gedanke	Gefühl (0–10)	Anderer Gedanke

Weg 12: Das Gedanken-Tagebuch

Eine Zeile pro Mal, in Stichworten, eine Woche lang. Lies am Ende alles durch (Weg 20).

Zeit	Auslöser	Gedanke	Danach getan	0–10

Weg 18: Beweise sammeln

Nur konkrete, überprüfbare Beispiele. Keine Schätzungen („oft"), sondern Ereignisse.

Der Gedanke: _____

Das spricht dafür	Das spricht dagegen

Zähle beide Spalten. Dafür: ____ Dagegen: ____

Neuer Satz, der zu beiden Spalten passt:

_____

_____

Weg 20: Der Wochenrückblick

Einmal pro Woche zehn Minuten, zum Beispiel sonntags. Es gibt keine falschen Antworten.

Wann hat es diese Woche am meisten gekreist? (Tag, Uhrzeit, Ort)

Was war kurz davor der Auslöser? (die zwei häufigsten)

Welcher Weg hat geholfen? (auch kleine Erfolge zählen)

Was probiere ich nächste Woche? (ein Weg, ein Zeitpunkt)

Ein Satz zur Woche, der nichts bewertet: