

# Wege aus der Stressfalle

## Fragen an mich

- Was genau macht mich sauer/traurig/wütend/verzweifelt oder.... ?

---

---

---

- Was befürchte ich für meine Zukunft?

---

---

---

- Was würde ich tun, wenn das Schlimmste passiert, das ich mir vorstellen kann?

---

---

---

- Welche zusätzlichen Lösungen könnte es geben? Was sagen andere Menschen?

---

---

---

- Wen könnte ich um Unterstützung bitten?

---

---

---

- Wozu könnte das Ereignis gut sein, das ich nicht haben möchte? Was könnte der Nutzen für mich sein?

---

---

---



- Welche meiner Handlungen brauchen wie viel Energie?

---

---

---

- Welche Energie haben mir meine Handlungen geliefert?

---

---

---

- Lohnt es sich für mich, den Aufwand zu betreiben, der gefordert ist?  
Wenn ja, warum?

---



---



---

### Ein Beispiel von Ilonka Lütjen:

Tue ich gerne	Eigenes Empfinden	Energieaufwand	Alternative
Farbe meiner Kleidung passend zu meinen Accessoires	finde ich schön	ist o. k.	mein Gehstock passt farblich zum Rollator (weinrot); selbe innere Grundhaltung

- Welche Handlungsalternativen gibt es für mich?

---



---



---

### Eine Entscheidung, die das Leben vereinfacht

- Was gilt es für mich zu akzeptieren?

---



---



---

- Was kann ich verändern? Wie geht das? Wer könnte mich unterstützen?

---



---

---

---

---

---

## Andere Fragen

- Was in meinem Leben möchte ich nicht wiedererleben?

---

---

---

- Was in meinem Leben möchte ich auf jeden Fall wiedererleben?

---

---

---

## Ziele

1. Positiv

Denken Sie an das, was Sie wollen, anstatt an das, was Sie nicht wollen

2. Eigene Beteiligung

Denken Sie an das, was Sie aktiv tun werden! Das, was Ihrem Einfluss unterliegt.

3. Spezifisch

Stellen Sie sich das Ziel so genau vor, wie Sie können.

4. Spezifisch

Stellen Sie sich das Ziel so genau vor, wie Sie können. Vergegenwärtigen Sie sich dafür die fünf Sinne.

5. Beweis

Entscheiden Sie sich für den sinnlich wahrnehmbaren Beweis, der Sie wissen lässt, dass Sie das bekommen haben, was Sie wollen.

6. Ressourcen

Haben Sie ausreichende Wahlmöglichkeiten, um Ihr Ziel zu erreichen. Wen könnten Sie um Unterstützung bitten?

7. Größe

Hat Ihr Ziel die für Sie passende Größe? Können Sie daran glauben? Ist es reizvoll genug?

8. Ökologierahmen

Überprüfen Sie die Konsequenzen in Ihrem Leben und in Ihren Beziehungen, die eintreten, wenn Sie Ihr Ziel erreichen.