



MIND BLOWING

Datum: _____

Destruktive Verhaltensmuster erkennen und durchbrechen

Diese Reflektionen helfen dir in Zukunft hoffentlich dabei, mit deinen Mustern ein bisschen besser umzugehen. Nach dem Ausfüllen dieses Arbeitsblattes hast du dein Muster erkannt, weißt wann es auftritt, hast vielleicht ein paar Ideen zur Prävention und einen Notfallplan zum aktiven Umgang in einer “Muster auslösenden” Situation, so dass du dich regulieren und anschließend anders reagieren kannst.

Die Fragen, die ich hier mit dir teile, ergeben sich aus meinen persönlichen 7 Schritten im Umgang mit meinen Verhaltensmustern und Triggern.

1. Muster erkennen
2. Auslöser ausmachen
3. präventive Maßnahmen
4. Trigger in der Sekunde erkennen
5. regulieren
6. wahrnehmen, wenn du wieder runtergefahren bist
7. neue Entscheidung treffen

**Ich wünsche mir, dass diese
Übung für dich genauso hilfreich
ist wie für mich.
Let's go.**

Wann ist dieses Muster bisher in deinem Leben aufgetreten? Schreibe alle Situationen, die dir einfallen, so detailliert wie möglich auf.

$$E=Mc^2$$

$$E=Mc^2$$

$$E=Mc^2$$