

## Lösen Sie sich von alten Verhaltensmustern

Wenn wir den Ursachen unserer Gefühle und Verhaltensweisen auf den Grund gehen, verstehen wir uns selbst besser. So können wir unser Verhalten gezielt anpassen, negative Kreisläufe durchbrechen und positive Veränderungen in unser Leben bringen.

Beantworten Sie einfach die folgenden Fragen in nur 3 Schritten – und erkennen Sie Ihre persönlichen Auslöser, um sie nachhaltig zu verändern.

### **1. SCHRITT: Was muss sich ändern?**

Denken Sie an eine Situation, die Sie emotional stark und **negativ** beeinflusst hat.

<b>Was ist passiert?</b>	<b>Wie habe ich mich dabei gefühlt?</b>	<b>Wie habe ich reagiert?</b>	<b>Welche Folgen hatte das?</b>	<b>Was hätte ich anders machen können?</b>
<i>Beispiel: Ich wurde kritisiert.</i>	<i>Dumm, defensiv und verletzt.</i>	<i>Ich bin ausfallend geworden.</i>	<i>Verletzte Gefühle führten zur Eskalation.</i>	<i>Sachlich auf die Kritik eingehen.</i>

**Welche Gedanken hatten Sie in dieser Situation?**

---

**Welche Gefühle konnten Sie am stärksten wahrnehmen? Mehrfachauswahl möglich.**

- |                                  |                                      |   |
|----------------------------------|--------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> Sorge   | <input type="checkbox"/> Traurigkeit | <input type="checkbox"/> Verlust                |
| <input type="checkbox"/> Angst   | <input type="checkbox"/> Ablehnung   | <input type="checkbox"/> Scham                  |
| <input type="checkbox"/> Wut     | <input type="checkbox"/> Einsamkeit  | <input type="checkbox"/> Unsicherheit           |
| <input type="checkbox"/> Zweifel | <input type="checkbox"/> Schmerz     | <input type="checkbox"/> Andere: _____<br>_____ |

Welche positiven Glaubenssätze könnten Sie im Umgang mit diesen Reaktionen unterstützen?

---

---

Welche drei kleinen, positiven Schritte können Sie beim nächsten Mal in dieser Situation unternehmen?

- 
- 
- 

## 2. SCHRITT: Was hat sich bereits geändert?

Denken Sie an eine Situation, die Sie **erfolgreich** bewältigt haben, und welchen Unterschied Ihre positive Veränderung gemacht hat.

<i>Was ist passiert?</i>	<i>Wie habe ich mich dabei gefühlt?</i>	<i>Wie habe ich reagiert?</i>	<i>Welche Folgen hatte das?</i>	<i>Was kann ich noch besser machen?</i>

Welche Gedanken hatten Sie in dieser Situation?

---

Welche Gefühle konnten Sie am stärksten wahrnehmen? Mehrfachauswahl möglich.

- |   |                                    |  |
|---|------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Selbstvertrauen  | <input type="checkbox"/> Akzeptanz | <input type="checkbox"/> Erheiterung   |
| <input type="checkbox"/> Mitgefühl        | <input type="checkbox"/> Hoffnung  | <input type="checkbox"/> Neugierde     |
| <input type="checkbox"/> Entschlossenheit | <input type="checkbox"/> Freude    | <input type="checkbox"/> Zuneigung     |
| <input type="checkbox"/> Dankbarkeit      | <input type="checkbox"/> Stolz     | <input type="checkbox"/> Andere: _____ |
-

**Welche positiven Glaubenssätze haben Sie genutzt, um mit diesen Reaktionen gut umzugehen?**

---

---

**Welche drei kleinen, positiven Handlungen können Sie dabei unterstützen, dies zur festen Gewohnheit zu machen?**

- 
- 
- 

### **3. SCHRITT: Die Zukunft gestalten**

**Vergleichen Sie die beiden Situationen.**

**Welche gemeinsamen Muster fallen Ihnen auf?**

- 
- 
- 

**Was kann Sie dabei unterstützen, negative Gewohnheiten durch positive zu ersetzen?**

---

---

---

**Wie möchten Sie Ihre Entwicklung der Selbstreflexion dokumentieren?**

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tagebuch/Journal    | <input type="checkbox"/> Gespräche mit Vertrauensperson |
| <input type="checkbox"/> Kalender            | <input type="checkbox"/> Audio-/Videotagebuch           |
| <input type="checkbox"/> Visuelle Zeitleiste | <input type="checkbox"/> Sonstiges:                     |

---

**Welcher schwierigen Wahrheit haben Sie sich dank der Übung stellen können?**

---

---

---

**Denken Sie daran:** Ganz ohne Druck und Urteil in sich zu gehen, ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden. Kommen Sie jederzeit gerne zurück, um Ihren Fortschritt zu vermerken, Ihre Arbeitsblätter im Laufe der Zeit zu vergleichen und noch mehr Einsicht in Ihr persönliches Wachstum zu gewinnen.

Beste Wünsche und viel Erfolg

Ihr TerraYou-Team