Der Sorgenbaum

Unterscheidung zwischen umsetzbaren und hypothetischen Sorgen

1. SORGE IDENTIFIZIEREN

Was beschäftigt Sie gerade?

2. DER ENTSCHEIDUNGSPUNKT

Kann ich jetzt etwas gegen dieses Problem tun?

NEIN, ES LIEGT AUSSERHALB MEINER KONTROLLE.

Bei Nein (Hypothetische Sorge)

Üben Sie, die Sorge loszulassen. Da Sie das Ergebnis nicht ändern können, konzentrieren Sie Ihre Energie auf den gegenwärtigen Moment.

VERSUCHEN SIE DIES:

Machen Sie eine Erdungsübung (wie 5-4-3-2-1) oder wenden Sie sich einer produktiven Tätigkeit zu.

JA, ICH KANN HANDELN.

Bei Ja (Umsetzbare Sorge)

Was ist der allererste Schritt?

KANN ICH ES JETZT TUN?

☐ **Jetzt tun.** ☐ **Für später planen.**

RÜCKBLICK & ENTSPANNUNG

Wie fühlen Sie sich jetzt, nachdem Sie einen Plan haben oder entschieden haben, loszulassen?

Pädagogische Ressource. Kein Ersatz für professionelle klinische Beratung.