

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?

