

Aktion: Nüchterne Bilanz ziehen

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit und denken Sie in einem 1. Schritt ehrlich darüber nach, an welchen 10 Stellen Sie im Alltag mehr oder weniger ohnmächtig sind. Notieren Sie dies in Stichworten. Überlegen Sie sich bitte in einem 2. Schritt, was Sie stattdessen tatsächlich beeinflussen können.

Eher ohnmächtig und ratlos, z.B. seine Launen, Streit der Kinder

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Einflussnahme möglich, z.B. Pausen machen, Aktivitäten unternehmen

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-