

Arbeitsblatt 18

Gegen Grundannahmen handeln

Schauen Sie Ihr Protokoll zu den Grundannahmen an und überlegen Sie, welche wichtige(n) Grundannahme(n) Sie besonders blockiert/blockieren. Versuchen Sie, Wege zu finden, wie Sie gegen diese Grundannahme handeln können. Tragen Sie Ihre Notizen unten ein. Damit sich ein alternatives Verhalten etablieren kann, müssen Sie es üben (wiederholen). Notieren Sie, ob Ihnen das neue Verhalten vertrauter wird (0 = nicht vertraut, 10 = sehr vertraut).

Übungsprotokoll

| | |
|---|--|
| Situation: (<i>Sich am Praktikumsplatz vorstellen</i>) | |
| Grundannahme: (<i>Ich bin blöder als alle anderen ...</i>) | |
| Alternative Annahme: (<i>Ich kann was ...</i>) | |
| Geplantes Verhalten: (<i>Ich gehe hin, drücke mich klar aus ...</i>) | |
| 1. Versuch: Wann haben Sie dieses neue Verhalten ausprobiert? Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? | |
| Vertrautheitsgrad (0–10) | |
| 2. Versuch: Wann haben Sie dieses neue Verhalten ausprobiert? Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? | |
| Vertrautheitsgrad (0–10) | |
| 3. Versuch: Wann haben Sie dieses neue Verhalten ausprobiert? Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? | |
| Vertrautheitsgrad (0–10) | |
| 4. Versuch: Wann haben Sie dieses neue Verhalten ausprobiert? Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? | |
| Vertrautheitsgrad (0–10) | |