

Arbeitsblatt 27

Chaos durch Planung vorbeugen

Beschreiben Sie eine zukünftige Situation, welche wahrscheinlich schwierig sein wird und zu unangenehmen Gefühlen führen kann. Dies kann sich z. B. darauf beziehen, mit jemandem in Kontakt zu treten oder bestehende Beziehungen zu pflegen, aber auch darauf, wie Ihr Haushalt, Ihre Wohnung oder überhaupt Ihr Tag organisiert werden kann. Womöglich nehmen Sie erschwerend auch Störungen der Aufmerksamkeit, der Konzentration oder des Gedächtnisses war.

Situation:

Emotion:

Unterscheiden Sie: Was an der Situation können Sie beeinflussen – und was nicht?

Situation (z. B. Gehaltsverhandlung mit Chef)

Beeinflussbar	Nicht beeinflussbar

Überlegen Sie, was Sie tun können, um den Verlauf der beeinflussbaren Dinge zu verbessern (z. B. bei Unkonzentriertheit Gedächtnisstützen wie Wandtafeln, Merkkarten, Stundenpläne):

Überlegen Sie, was Sie tun können, um die unbeflussbaren Dinge auszuhalten:
