

Masterplan
um
Gefühle und Gedanken
zu verändern

Was triggert dich gerade?

Was war die auslösende Situation?

Wer oder was hat dich getriggert?

Was war die Reaktion von dir? (schreibe es auf!)

Gefühl(e)

Gedanke(n)

Kennst du das bereits aus einem anderen Zusammenhang?

Was bringt es dir, dich JETZT weiter hineinzusteigern?

Wie geht es dir jetzt?

Zeichne deine **negativen** somatischen Marker (Gefühlsreaktionen) hier ein:



- Wo befindet sich der som. Marker?
- Wie sieht er aus?
- Wie groß oder klein ist er?
- Ist er hart, weich oder gasförmig?
- Welche Farbe hat er?

Wie würdest du den somatischen Marker bezeichnen? Gib ihm ggf. einen Namen oder Begriff:

Bedeutung?

Welche Bedeutung hat das, was war, für dich und dein Leben?

Ist es lebensbedrohlich?

Ist es bedeutsam für dich?

Ist es bedeutsam für andere?

Wenn ja, für wen?

Ist es vielleicht nur eine Interpretation von dir?

Ist es wirklich relevant?

Optionen sammeln

Welche Optionen / Möglichkeiten / Alternativen hast du jetzt?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

- Befrage auch noch weitere Personen, welche Möglichkeiten sie noch sehen und ergänze diese.
- Bewerte jede Option für sich.
- Markiere nur die, denen du einen positiven Wert größer als 70 gibst.
- Nehme nun nur noch die Optionen mit einem Wert über 70!

Veränderungen

Was könntest du in Zukunft alles anders machen?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

- Bewerte wieder jede Option für sich.
- Markiere nur die, denen du einen positiven Wert größer als 70 gibst.
- Nehme nun nur noch die Optionen mit einem Wert über 70!

Wie geht es dir jetzt?

Zeichne deine **positiven** somatischen Marker (Gefühlsreaktionen) hier ein:



- Wo befindet sich der som. Marker?
- Wie sieht er aus?
- Wie groß oder klein ist er?
- Ist er hart, weich oder gasförmig?
- Welche Farbe hat er?

Wie würdest du den somatischen Marker bezeichnen? Gib ihm ggf. einen Namen oder Begriff:

Ausblick

Deine nächsten Schritte:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- Gehe in gedanklich in die Zukunft und
- Stelle dir vor, wie es sich anfühlt, mit den neuen Möglichkeiten bezogen auf dein Thema

Viel Erfolg!