

Lernen Sie sich kennen !



Erkennen der eigenen Verhaltensmuster

Checkliste

Jens Stührck

Verhaltensmuster erkennen

Stellen Sie sich einen Wecker - gehen Sie an einen Ort wo Sie Privatsphäre haben und stellen Sie sich folgende Fragen:

Warum mache ich das (dieses Verhalten, oder warum denke ich das) ?

Warum bin gerade immer *ich* in diesen Situationen?

Mag ich das wirklich?

Wie geht es mir damit?

Sich der Situation bewusst werden

Was ist gerade passiert?

Was brauche ich jetzt? In diesem Moment?

Was brauche ich stattdessen?

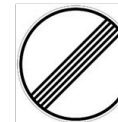
Wie würden andere mein Verhalten sehen (nicht beurteilen)?

Warum ist mir das wichtig (wie andere mein Verhalten sehen)?

Neue Muster lernen

Gehen Sie in die Umsetzung.

- Sobald Sie eines Ihrer Verhaltensmuster bewusst werden, sagen Sie: „STOPP“
- Vergegenwärtigen Sie sich Ihr gewünschtes Verhalten
- Wenden Sie Ihr neues Verhaltensmuster an



Reflektieren Sie Ihren Tag!

Nehmen Sie sich Zeit. Am besten Abends vor dem Schlafen gehen, wenn Sie ein wenig Ruhe haben. Wenn Sie Frühaufsteher sind, geht es auch morgens, wenn Sie für sich sind.

Wie war mein Tag heute/gestern?

Was ist alles passiert?

War es so wie ich es wollte?

Wenn Nein, warum nicht?

Anstatt der Listen können Sie sich auf ein kleines Buch zulegen. Das kann manchmal bequemer sein, als die Liste abzuheften (bewahren Sie Ihre Antworten ruhig eine Zeit lang auf, Sie werden selbst merken, wann Sie die Listen nicht mehr benötigen).