

# Neue Sozialer Kreis Erfahrungen

Wenn eines Deiner Wachstumsziele erfordert, dass Du aus Deiner Komfortzone herausgehst, vielleicht etwas ganz Neues ausprobierst oder neue Leute kennenlernst, wirst Du wahrscheinlich etwas zögern anzufangen.

**Alle Anfänge sind schwer, aber oft sagen wir uns selbst, dass es schwieriger ist, als es eigentlich ist.**

## Erwartungen

Welche neue Erfahrung/sozialer Kreis schüchtert mich ein?

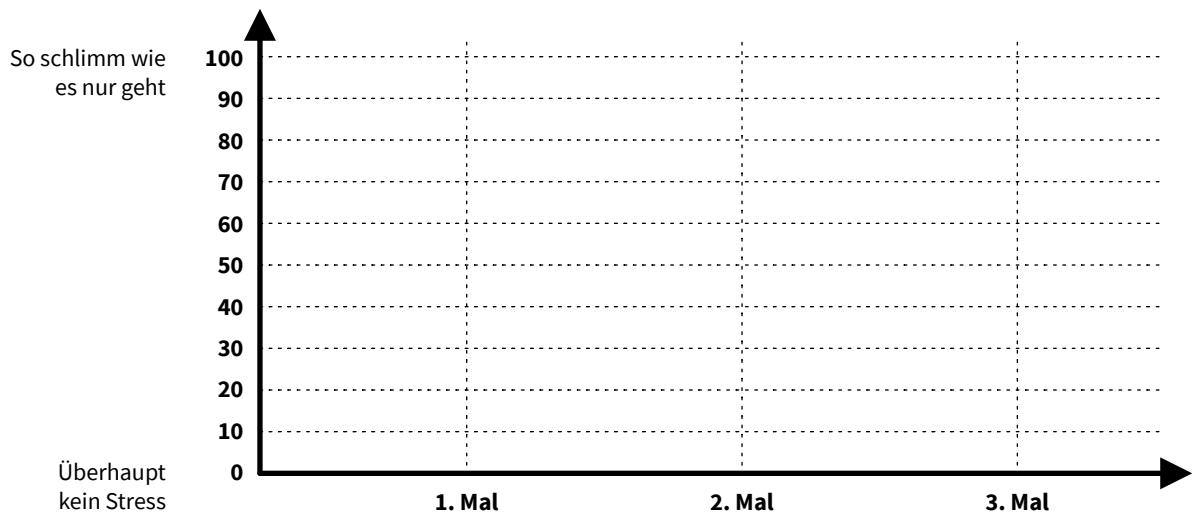
Wovor habe ich Angst, dass es passieren wird? (Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?)

Wie wahrscheinlich ist es, dass das befürchtete Ergebnis eintritt? (0-100%)

Wie schwerwiegend wäre es, wenn dies eintreten würde? (0-100%)

## Neue Erfahrung

Setze dich 3 Mal der neuen Erfahrung aus und verzeichne deine subjektive Belastung jedes Mal.



## Ergebnis & Lektion

Was war das Ergebnis der Erfahrung? Was hast du gelernt?

Wie wahrscheinlich ist es, dass das befürchtete Ergebnis eintritt? (0-100%)

Wie schwerwiegend wäre es, wenn dies eintreten würde? (0-100%)

# Neue Sozialer Kreis Erfahrungen

Wenn eines Deiner Wachstumsziele erfordert, dass Du aus Deiner Komfortzone herausgehst, vielleicht etwas ganz Neues ausprobierst oder neue Leute kennenlernst, wirst Du wahrscheinlich etwas zögern anzufangen.

**Alle Anfänge sind schwer, aber oft sagen wir uns selbst, dass es schwieriger ist, als es eigentlich ist.**

## Erwartungen

Welche neue Erfahrung/sozialer Kreis schüchtert mich ein?

*Crossfit / Zirkeltraining*

Wovor habe ich Angst, dass es passieren wird? (Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?)

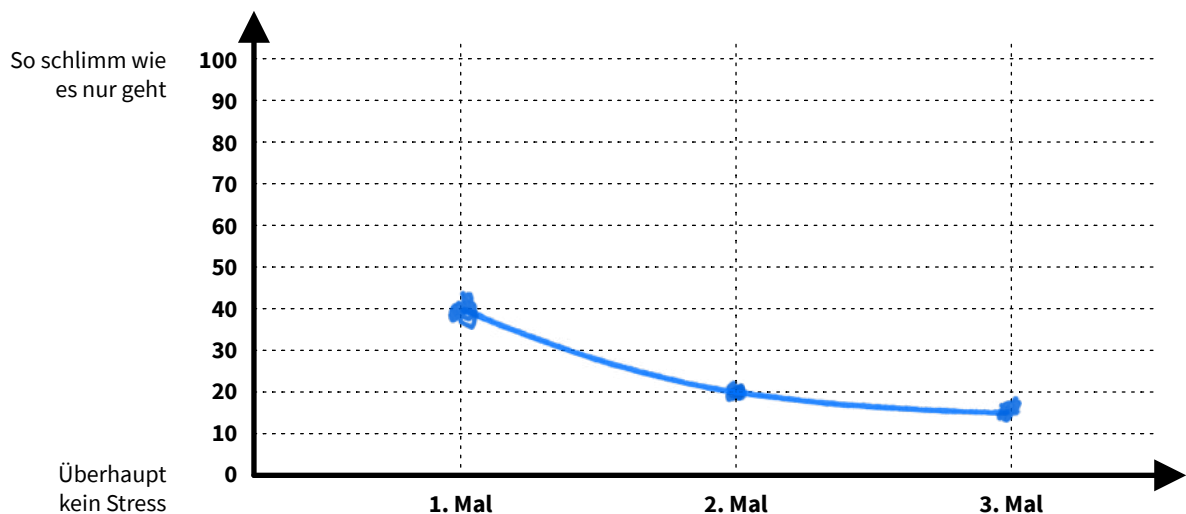
*Ich werde mich blamieren und anderen Leuten im Weg sein, besonders wenn es ein Zirkeltraining ist*

Wie wahrscheinlich ist es, dass das befürchtete Ergebnis eintritt? (0-100%) *70%*

Wie schwerwiegend wäre es, wenn dies eintreten würde? (0-100%) *90%*

## Neue Erfahrung

Setze dich 3 Mal der neuen Erfahrung aus und verzeichne deine subjektive Belastung jedes Mal.



## Ergebnis & Lektion

Was war das Ergebnis der Erfahrung? Was hast du gelernt?

*Die Trainer sind eigentlich sehr hilfsbereit und es ist einfach, dem Zirkeltraining zu folgen. Ich hatte auch ein nettes Gespräch mit Mike. Es ist nicht so einschüchternd, wie ich dachte*

Wie wahrscheinlich ist es, dass das befürchtete Ergebnis eintritt? (0-100%) *15%*

Wie schwerwiegend wäre es, wenn dies eintreten würde? (0-100%) *30%*