

Rückschlagreaktion

Wenn wir einen neuen Plan in die Tat umzusetzen, ist es üblich (sogar normal), Rückschläge zu erleben. Ein Fehltritt ist eine kurze Rückkehr zu alten, unproduktiven Gedanken oder Verhaltensweisen. Ein Rückfall ist eine länger anhaltende Rückkehr zu alten Denk- und Verhaltensmustern.

Das Wichtigste ist, dass wir aus jedem Fehltritt oder Rückfall lernen, damit wir beim nächsten Mal in einer stärkeren Position sind. Nutze dieses Arbeitsblatt, um aus deinem Rückschlag zu lernen. **Gehe voran mit Kraft. Behalte den Geist bei! Semangat!**

Was ist passiert?

Es ist verständlich, dass ich einen Rückschlag hatte, weil:

Was ich gelernt habe, ist:

Mit dem Wissen von heute würde ich anders handeln und:

Daher werde ich von nun an Folgendes tun:

Manchmal bin ich wahrscheinlich verletzlich (und muss besser aufpassen):

Rückschlagreaktion

Wenn wir einen neuen Plan in die Tat umzusetzen, ist es üblich (sogar normal), Rückschläge zu erleben. Ein Fehltritt ist eine kurze Rückkehr zu alten, unproduktiven Gedanken oder Verhaltensweisen. Ein Rückfall ist eine länger anhaltende Rückkehr zu alten Denk- und Verhaltensmustern.

Das Wichtigste ist, dass wir aus jedem Fehltritt oder Rückfall lernen, damit wir beim nächsten Mal in einer stärkeren Position sind. Nutze dieses Arbeitsblatt, um aus deinem Rückschlag zu lernen. **Gehe voran mit Kraft. Behalte den Geist bei! Semangat!**

Was ist passiert?

Ich schrieb ihr eine Nachricht und bot meine Hilfe/unterstützung an, als ich erfuhr, dass ihre Mutter im Krankenhaus war... Das war eine Ausrede, um die Kontaktsperre zu brechen

Es ist verständlich, dass ich einen Rückschlag hatte, weil:

Ich fühlte, dass ich unterstützend sein und ihr zeigen musste, dass ich immer noch für sie da bin, besonders in einer schwierigen Zeit wie dieser

Was ich gelernt habe, ist:

Nichts hat sich geändert. Selbst wenn etwas Schlimmes in ihrem Leben passiert, will sie immer noch keinen Kontakt zu mir, es sei denn, sie sucht selbst meine Unterstützung

Mit dem Wissen von heute würde ich anders handeln und:

Ich würde nichts tun. Wenn sie ein Problem hat, biete ich meine Hilfe nicht an. Ich erkenne nicht einmal an, dass ich weiß, dass sie ein Problem hat. Ich lasse sie auf mich zukommen... immer

Daher werde ich von nun an Folgendes tun:

Wenn etwas Schlimmes und Unerwartetes passiert, werde ich mir diese Notiz ansehen und mich daran erinnern, dass ich ihr keine Nachricht schicken werde, egal wie stark der Drang ist, ihr zu zeigen, dass ich immer noch für sie da bin

Manchmal bin ich wahrscheinlich verletzlich (und muss besser aufpassen):

Wenn ich erfahre, dass einer unserer Freunde gestorben ist oder etwas Schlimmes passiert ist, könnte ich dasselbe tun. Ich könnte auch Kontakt zu ihr aufnehmen wollen, wenn etwas Schlimmes in meiner Familie passiert ist. Mach's bloß nicht!