

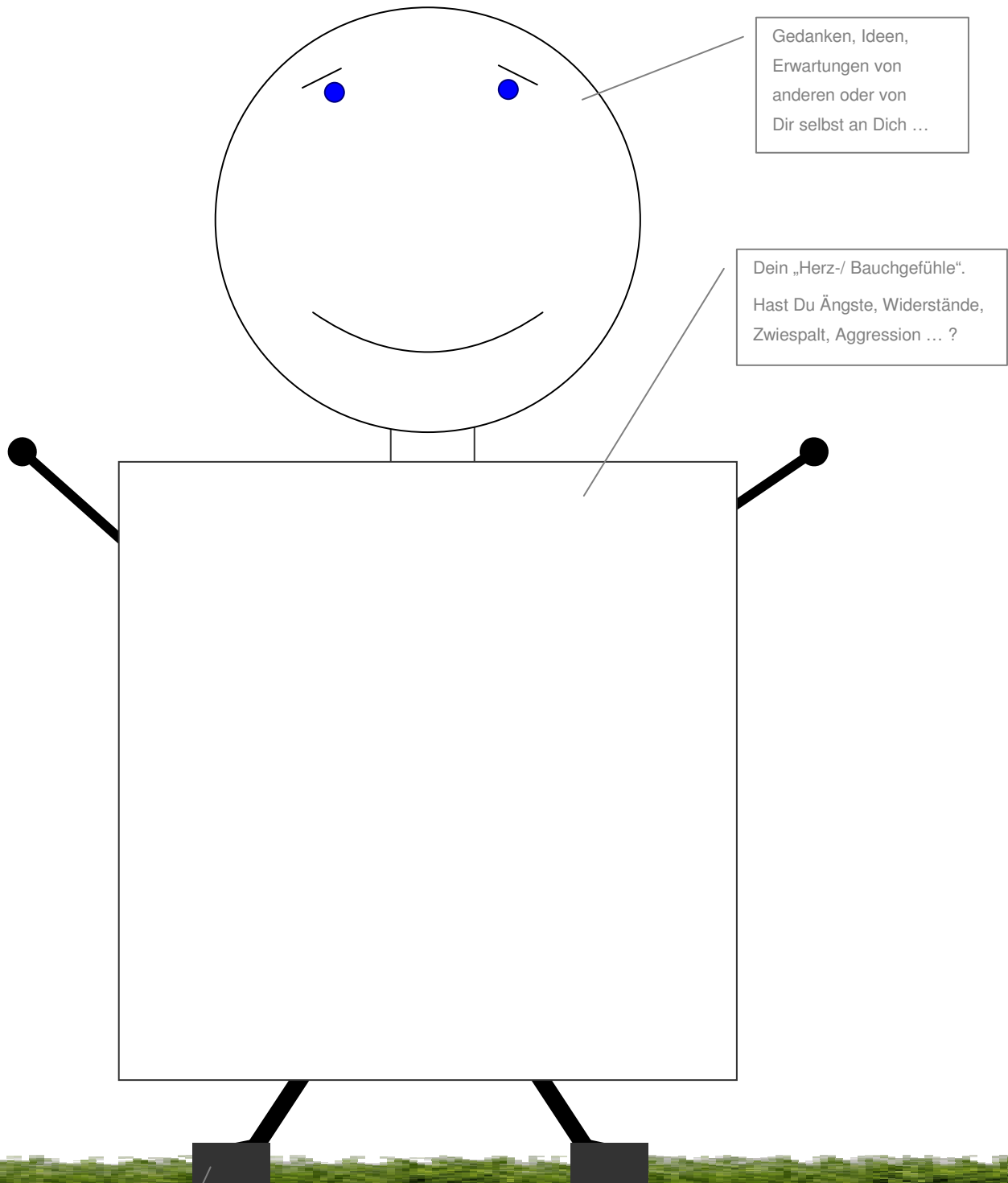
Was ist eigentlich los ?

■ Einleitung

Da das Leben ziemlich umfangreich - manchmal leicht, aber oft auch schwierig sein kann - ist es normal, dass es zu Störungen und Problemen kommt. Menschen verursachen ihre Störungen oft selbst, ohne es zu wissen. Durch Veranlagung, Erziehung und ihre soziale Umgebung werden Probleme erzeugt oder verstärkt. Glücklicherweise haben Menschen aber auch die Fähigkeit, sich mit ihren Problemen zu beschäftigen, sie zu durchschauen und zu lösen. Wir können also über uns selbst und über unser fehlerhaftes Verhalten, das zu Problemen führt nachdenken, auch mit Unterstützung anderer Menschen, wie Eltern, Freunden oder Beratern.

Das Ziel sollte darin bestehen, Probleme konstruktiv zu lösen, in dem das nicht-wohltuende Denken und das Problem erzeugende Handeln („selbst-sabotierendes Handeln“) erkannt und abgestellt wird.

Um das zuschaffen, trage Informationen zu Deinen Gedanken, Gefühlen und Zielen im folgenden Bild ein und sprich ´ über diese Inhalte.



Welche nächsten Schritte
wirst Du gehen ?

Stolpersteine

Wo kommst Du an ?