



©Waltraud Martynov, Münzstr. 44, 47051 Duisburg

Was kann ich ändern und was nicht? Die Realität annehmen und mit Unveränderlichem umgehen

Befinden Sie sich momentan in einer Situation, aus der es scheinbar kein Entrinnen gibt?

Diese Situation kann sowohl beruflicher als auch privater Natur sein.

Gibt es bei Ihnen eventuell mehrere Situationen dieser Art? Dann beantworten Sie die folgenden Fragen für jede dieser Situationen.

Zum Schluss erstellen Sie eine Liste und notieren die Situationen, die veränderbar sind und machen sich einen Plan oder eine Aufgabenliste, um diese auch tatsächlich nach und nach zu verändern.

Sie erkennen mit dieser Übung, ob Sie die Situation nicht doch verlassen oder verändern können. Falls das wirklich nicht möglich ist, finden Sie zumindest einen Weg, anders damit umzugehen.

Beschreiben Sie eine Situation, aus der es scheinbar kein Entrinnen gibt und die Sie zurzeit belastet möglichst detailliert:

Was genau macht diese Situation so unerträglich für mich?



©Waltraud Martynov, Münzstr. 44, 47051 Duisburg

Kann ich diese Situation ändern oder verlassen?

Falls nein: Weshalb kann ich nichts an der Situation verändern oder sie verlassen?

Was könnte mir künftig im Umgang mit dieser Situation helfen? (z. B. eine Pause, eine andere Einstellung dazu, die Situation nicht persönlich zu nehmen, besseres Zeitmanagement, ein neues Ordnungssystem, veränderte Kommunikation oder Herangehensweise, delegieren, Einbeziehung Beteiligter)

Welchen Preis hätte das Verändern oder Verlassen der Situation? Was sind die Konsequenzen?

Falls ich die Situation tatsächlich nicht verändern oder verlassen kann: Was würde die Situation angenehmer oder erträglicher machen?

Habe ich vielleicht sogar schon eine Idee, wie ich das erreichen kann?

Stellen Sie sich bitte vor Sie verändern oder verlassen die Situation (auch wenn Sie vielleicht nicht wagen, sie zu verlassen):



©Waltraud Martynov, Münzstr. 44, 47051 Duisburg

Welche Folgen hat diese Entscheidung für

mich und meine Gefühle?

meine Familie und Freunde?

mich in materieller Hinsicht?

Kann ich mit diesen Konsequenzen leben?

Was würde konkret nach dem Verändern oder Verlassen der Situation passieren?



©Waltraud Martynov, Münzstr. 44, 47051 Duisburg

Lesen Sie Ihre bisher gegebenen Antworten noch einmal in Ruhe durch:

Bin ich immer noch der Meinung, dass diese Situation unveränderlich ist? Oder habe ich vielleicht doch eine Wahl oder Möglichkeit, die Situation tatkräftig zu verlassen oder verändern?