

Übung 5: Der Fahrplan

Wann genau willst du an welchem Bereich arbeiten? Um das klarzukommen, dient dir diese Übung.

In der ersten Spalte beantwortest du die Frage, in welchem Bereich du deine Komfortzone erweitern willst. Zum Beispiel: vor anderen Menschen reden. Oder: alleine auf Veranstaltungen gehen.

Dann überlegst du dir, wann genau du dich hinsetzen wirst, um mit dieser Situation die Übungen durchzugehen. Schreibe hier genaue Daten auf.

In der letzten Spalte hältst du fest, was genau das Ziel ist. Zum Beispiel: Ich werde mich der Situation so lange stellen, bis ich die Nacht davor durchschlafen kann. Oder: Ich werde so lange bei dieser Situation bleiben, bis mein Herzschlag in der Situation halbwegs normal ist.

Und dann kannst du dir schon überlegen, welcher Bereich als Nächstes dran sein wird, wenn du dein Ziel in diesem Bereich erreicht hast.



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst

Mein Fahrplan

Welcher Bereich?	Wann?	Mit welchem Ziel?



Erliebe Dich
Dein Weg zu dir selbst