

# Übungsblatt: Ein realistisches Szenario entwickeln



zeitzuleben.de

## Schritt 1: Was könnte schlimmstenfalls passieren? (Das pessimistische Szenario)

Bitte mal dir hier ein lebendiges Szenario aus, in dem du all Ihre Befürchtungen, Ängste und pessimistischen Gedanken einträgst. Denk dabei konsequent zu Ende, was passieren könnte, wenn alles absolut schlecht für dich läuft.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Schritt 2: Was könnte im allerbesten Fall passieren? (Das optimistische Szenario)

Und hier malst du dir ein Szenario aus, das besser nicht sein könnte. Was würde passieren, wenn alles super läuft? Wie würdest du dich fühlen? Welche Wünsche und Hoffnungen würden sich erfüllen? Sei mal so richtig, richtig optimistisch.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### Schritt 3: Was wird wohl realistischerweise passieren? (Das realistische Szenario)

Die Realität ist meistens in der Mitte zwischen dem pessimistischen und dem optimistischen Extrem. Bitte mal dir jetzt ein lebendiges Szenario aus, in dem du all deine realistischen Annahmen und Gedanken einträgst. Das, was realistisch betrachtet wirklich passieren kann.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---