

Was könnte **Gutes** für mich
in der Situation stecken?

Wie wichtig ist das in
**3 Wochen, 3 Monaten,
3 Jahren?**

Wie sähe
in dieser Situation eine **coole
Reaktion** aus?

Welchen **Grund** könnte mein
Gegenüber für sein Verhalten
haben ?

Was könnte gerade
wichtiger sein als sich zu
ärgern, wütend zu sein, ...?

Will ich lieber **Sorgen-
oder Lachfalten?**

Was ist besser für mich:
aufregen oder **gelassen
bleiben?**

Was kann ich
Nützliches aus der
Situation lernen?

Wie schlimm ist die Situation
realistisch betrachtet?