Anti-Sorgen-Formular

Mit diesem Formular kannst du dich auf eine systematische Art mit deinen Sorgen, Zweifeln und Ängsten auseinander setzen.

zeitzuleben.de

Schritt 1: Sorgen, Ängste, Zweifel: Was macht mir Sorgen? Woran zweifele ich? Wovor habe ich Angst? Was bedrückt mich? Wenn alles schief geht, was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

Schritt 2: Die realistische Sicht: Gibt es handfeste Beweise dafür, dass meine Sorge, mein Zweifel oder meine Angst begründet ist? Könnte es vielleicht auch ganz anders kommen? Wie wahrscheinlich ist es tatsächlich, dass es alles schlimm wird?

Schritt 3: Der schlimmste Fall: Falls wirklich der schlimmste Fall eintreten sollte, würde das mein Leben für immer zerstören oder könnte ich irgendwie damit umgehen, auch wenn es schmerzlich und unan- genehm werden sollte? Wie würde ich damit umgehen? Was würde ich dann tun?

Schritt 4: Vorbeugung: Wie könnte ich im Vorfeld verhindern, dass es so kommt? Wie könnte ich die Risiken verringern? Was könnte ich tun, um vorzubeugen?

Schritt 5: Gründe, sich der Angst zu stellen: Welche Gründe habe ich, mich dieser Sorge, dieser Angst oder diesem Zweifel zu stellen? Was habe ich davon? Was wäre der Vorteil, wenn ich das tun würde?

Schritt 6: Gründe, die Angst loszulassen: Wie wäre mein Leben ohne diese Sorge, diese Angst oder diesen Zweifel? Inwiefern schade ich mir mit diesen Gedanken selbst? Wie würde ich mich wohl fühlen, wenn ich frei von diesen Gedanken wäre?