

LEIDEN VS. HANDELN

SELBSTVERANTWORTUNG BEGINNT BEI IHREN GEDANKEN

Sie möchten sich in Selbstverantwortung üben? Gute Entscheidung!
Suchen Sie sich eine Situation, die Sie gedanklich durchspielen.

SITUATION

Welches Problem habe ich?
Was ärgert oder stresst mich?
Wer ärgert mich?
Wodurch fühle ich mich schlecht?
Worunter leide ich?



ENTSCHEIDUNG

Welchen (indirekten) Vorteil habe ich dadurch, dass ich passiv bleibe?
Welchen Vorteil hätte ich, wenn ich bereit bin, die Verantwortung für den nächsten Schritt zu übernehmen?

Was kann ICH in dieser Sache unternehmen?

klärende Gespräche
Unterstützung einfordern
helfen
Perspektive wechseln
Fragen stellen (nach Feedback/Meinungen fragen)
Nein sagen
Vorbild suchen
Vorbild sein

Es hilft, nicht abzuwarten bis sich andere oder die Rahmenbedingungen ändern. Resiliente Menschen machen lieber einen kleinen ersten Schritt in Richtung Veränderung, als gar nichts zu tun und passiv zu bleiben.

Werden Sie selbst aktiv!