



An das Pro und Contra denken

Pro-&-Contra-Listen können Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen!

Bei impulsiven Verhaltensweisen handeln wir, ohne an die langfristigen Folgen zu denken. Eine Pro-&-Contra-Liste könnte Ihnen helfen, Entscheidungen zu treffen, die langfristig für Sie sinnvoll sind und kurzfristig die Situation nicht weiter verschlimmern. Machen Sie mindestens zwei Pro-&-Contra-Listen: (1) zu Ihrem Problemverhalten und (2) zur Anwendung von Skills (s. Arbeitsblatt: Stresstoleranz 9).

Legen Sie Ihre Pro-&-Contra-Liste in Ihren Notfallkoffer!

Schreiben Sie die Vorteile der Skillsanwendung und die Nachteile des Problemverhaltens auf und legen Sie diese Liste in Ihren Notfallkoffer (s. Arbeitsblatt: Stresstoleranz 16). Lernen Sie diese Argumente auswendig!

Denken Sie an die positiven Auswirkungen, wenn Sie Hochstressphasen ohne Problemverhalten aushalten können!

In Krisensituationen sind unsere Gedanken sehr eingeeengt. Rasche Lösungen drängen sich auf. Selten denken wir dann daran, welche langfristigen Auswirkungen ein Problemverhalten hat. Und gerade diese Auswirkungen sind am wichtigsten! In Hochstressphasen sollten Sie deshalb Ihre Pro-&-Contra-Liste lesen, die Sie schon ausgefüllt haben. Konzentrieren Sie sich auf die positiven (langfristigen) Auswirkungen, die Sie erleben werden, wenn Sie Skills einsetzen. Denken Sie daran, wie gut Sie sich fühlen werden, wenn Sie Ihre Ziele erreichen und wenn Sie nicht unkontrolliert handeln. Konzentrieren Sie sich auf „das Licht am Ende des Tunnels“.

In Hochstressphasen: Denken Sie an die negativen (langfristigen) Auswirkungen, die Ihr Problemverhalten auslösen wird!

Erinnern Sie sich daran, was in der Vergangenheit geschehen ist, wenn Sie unüberlegt gehandelt haben, um der Gegenwart zu entfliehen.