



C = Chaos durch Planung vorbeugen

Beschreiben Sie eine zukünftige Situation, welche wahrscheinlich schwierig sein wird und zu unangenehmen Gefühlen führen kann.

Situation:

Erwartete Emotion:

Unterscheiden Sie: Was an dieser Situation können Sie beeinflussen – und was nicht?

A: Beeinflussbar

B: Nicht zu beeinflussen

Überlegen Sie, was Sie tun können, um den Verlauf der beeinflussbaren Dinge zu verbessern:

Überlegen Sie, was Sie tun können, um die unbeflussbaren Dinge auszuhalten:
