

Mein Aktivitätsplan

Willkommen bei Ihrem ganz persönlichen Aktivitätsplan zum Ratgeber »Ab heute kränkt mich niemand mehr« von Dr. Doris Wolf!



Die beiden grundsätzlichen Fragen, die Sie sich im Bezug auf Kränkungen stellen können sind:

1. Wie viel Zeit will ich weiter mit meinen negativen Gefühlen verbringen, statt mich frei und unbeschwert zu fühlen?
2. Wie oft will ich mich innerlich grämen, statt meine Gedanken in die Zukunft zu richten?

Ihr persönlicher Aktivitätsplan gegen Kränkungen hilft Ihnen, sich diese Fragen in Zukunft selbst und beantworten zu können – und zwar ohne Druck, ganz selbstbestimmt und ganz spielerisch. Er ist ein Werkzeug zum Umlernen. Am besten drucken Sie sich diese PDF-Datei mehrmals aus. So können Sie den Aktivitätsplan mit sich herumtragen und auch immer wieder auf den aktuellen Stand bringen.

Übertragen Sie konkrete Ziele in den Plan – so, wie Sie es in Kapitel 7 des Ratgebers gelernt haben. Aus den Kapiteln 8 bis 11 wählen Sie dann jeweils eine Strategie zur Beeinflussung Ihres Körpers, Ihrer Gedanken und Ihres Verhaltens sowie jeweils einen zum Umgang mit Steinerwerfern und Kritikern aus. Wenn Sie schon lange ein Kränkungserlebnis in Ihrem emotionalen Koffer mit sich herumtragen, dann wählen Sie sich zusätzlich noch eine Strategie aus Kapitel 12 aus. Sie können bei der Auswahl auf Ihr »Gefühl« hören: Was lockt Sie, auszuprobieren? Was klingt in Ihren Ohren so, als ob es funktionieren würde? Was erscheint Ihnen gut nachvollziehbar? Was haben Sie schon mal ausprobiert oder bei anderen beobachtet?

Tragen Sie alle Strategien, für die Sie sich entschieden haben, in Ihren persönlichen Aktivitätsplan ein. Es sollten immer mehrere neue Strategien gleichzeitig sein, am besten fünf bzw. sechs. Prägen Sie sich die Strategien ein und setzen Sie diese in den nächsten vier Wochen ein, wann immer Sie sich von anderen verletzt fühlen.



Nach Ablauf der vier Wochen prüfen Sie Ihren Fortschritt anhand der Kriterien von Kapitel 7: »Woran wir unseren Fortschritt erkennen können«. Schauen Sie sich hierzu jede einzelne Strategie an. Wenn Sie den Eindruck haben, die jeweilige Strategie greift in keinster Weise, dann wählen Sie sich eine neue Strategie aus, die Sie erneut vier Wochen erproben. Auf diese Weise fahren Sie fort.

Mein Aktivitätsplan für die nächsten vier Wochen

Für die Zeit von _____ bis _____

Mein Ziel:

Ich möchte _____

Meinen **Körper** möchte ich beeinflussen, indem ich

Meine **Gedanken** möchte ich beeinflussen, indem ich

Mein **Verhalten** möchte ich folgendermaßen verändern:



Mit **Steinewerfern** möchte ich umgehen, indem ich

Kritik möchte ich begegnen, indem ich

Meine alte Kränkungserfahrung möchte ich **loslassen**, indem ich

Gut gemacht! Mit dem Aktivitätsplan erweitern Sie systematisch Ihren persönlichen Einsatzkoffer zur Immunisierung gegen Kränkung und zur Überwindung von Kränkungen. Sie werden auch bemerken, dass die Strategien nicht nur bei Kränkungen greifen und dass sich Ihr Lebensgefühl generell steigert. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie mit der Umsetzung der Strategien gar nicht klarkommen, dann holen Sie sich zusätzlich professionelle psychotherapeutische Unterstützung. Schwierigkeiten beim Umsetzen des Aktivitätsplans bedeuten auf keinen Fall, dass Sie nicht umlernen können.

 **WEITERFÜHRENDE LINKS:**

- Zitate zur Zufriedenheit, die bereichern
- Wege zum Glücklichein
- Zufriedenheit Test
- Die Kunst ein erfülltes Leben zu führen
- Alarmzeichen, dass du dein Leben ändern solltest
- Selbstverwirklichung