workbook

Ich will raus, ABER...

Grenzenlose Freiheit

ALL MEINE ÄNGSTE, NEGATIVEN GEDANKEN UND WORST CASE SZENARIOS

ASSESSMENT AM ANFANG: TOP 5 THEMEN

Nachdem du all deine Ängste und Challenges aufgeschrieben hast, kannst du die Intensität deiner 5 größten Themen einmal einstufen. Zum Schluss schauen wir, ob sich das gebessert hat.

1: ICH HABE ANGST, DASS...

1 2 3 4 5

2: ...

1 2 3 4 5

3: ...

1 2 3 4 5

4: ...

1 2 3 4 5

5: ...

1 2 3 4 5

MEIN WARUM / MEINE WERTE / MEINE VISION / MEIN ANTRIEB

When you stand for nothing,
you fall for anything.

MEINE RATIONELLEN GEDANKEN (WAHRSCHEINLICHKEITEN, LÖSUNGEN, HANDLUNGSVORSCHLÄGE)

GLAUBEN HINTERFRAGEN

NICHT HILFREICHER GEDANKE:

WOANDERS IST AUCH NICHT ALLES BESSER

Q

FRAGE: WAS SOLLTE DENN BESSER SEIN IN DEINEM LEBEN?

ANTWORT:

Q

FRAGE: SIND DIESE DINGE WOANDERS BESSER?

NEUER HILFREICHER GEDANKE:

Die Dinge, die mir im Leben wichtig sind, sind derzeit besser an anderen Orten. Mein Umfeld trägt viel zu meinem emotionalen Zustand bei und ich habe die Möglichkeit und das Recht, mir mein Umfeld auszusuchen.

GLAUBEN HINTERFRAGEN

NICHT HILFREICHER GEDANKE:

SCHULEN/BILDUNG IM AUSLAND SIND NICHT GUT

FRAGE: WAS IST DIR WICHTIG BEI DER BILDUNG UND DEN WERTEN UND UMFELD DEINER KINDER?

ANTWORT:

FRAGE: WIRD DAS IM DEUTSCHEN SCHULSYSTEM BESSER UMGESETZT ALS WOANDERS? TUT MEINEM KIND DAS DEUTSCHE SYSTEM ÜBERHAUPT GUT?

NEUER HILFREICHER GEDANKE:

Meine Kinder können sich woanders auch oder sogar besser entfalten und die fantastischen kleinen Menschen werden, die sie werden wollen.

GLAUBEN HINTERFRAGEN

NICHT HILFREICHER GEDANKE:

...

Q

FRAGE: ...

ANTWORT:

Q

FRAGE: ...

NEUER HILFREICHER GEDANKE:

...

MEINE POSITIVEN GEDANKEN
(BEST CASE SZENARIOS)

Ich mach mir die Welt,
widde widde wie sie mir gefällt.

QUICK ACTION STEPS

Kleine Erfolge bringen Motivation und Gewissheit, dass man es schaffen kann.
Schreib ein paar auf, die du diese Woche angehen kannst (und wirst!).

1: INFORMIEREN

- [ ] ...
- [ ] ...
- [ ] ...

2: AUSMISTEN

- [ ] ...
- [ ] ...
- [ ] ...

3:

- [ ] ...
- [ ] ...
- [ ] ...

4:

- [ ] ...
- [ ] ...
- [ ] ...

5

- [ ] ...
- [ ] ...
- [ ] ...

6:

- [ ] ...
- [ ] ...
- [ ] ...

ASSESSMENT AM ENDE: TOP 5 THEMEN

Nun bewerte bitte noch einmal die Intensität deiner größten Ängste und Challenges vom Anfang.

1: ICH HABE ANGST, DASS...

1 2 3 4 5

2: ...

1 2 3 4 5

3: ...

1 2 3 4 5

4: ...

1 2 3 4 5

5: ...

1 2 3 4 5

MEIN PERFEKTER ZUKUNFTSTAG

Ich mach mir die Welt,
widde widde wie sie mir gefällt.

WAS KÖNNTE PASSIEREN WENN ICH NICHT GEHE?

MEIN ZIEL IST:

WARUM IST MIR DIESES ZIEL WICHTIG?

ANZUGEHENDE SCHRITTE:

GEFAHREN	ANTWORTEN

DEADLINE _____ MARK AS COMPLETE