

Wie reagieren Sie, wenn Sie vor diesem Problem stehen?

Kreuzen Sie die zutreffenden Antworten an:



- 1. Ich bereue das Verhalten, das mich in diese Sackgasse gebracht hat.
- 2. Ich »zappe« zu einem anderen Thema: Ich konzentriere mich auf etwas anderes, um nicht mehr daran denken zu müssen.
- 3. Ich male mir das Schlimmste aus, wodurch das Problem tendenziell größer wird.
- 4. Ich sage mir, dass es vorübergeht, und das tröstet mich.
- 5. Ich versuche, Abstand zu gewinnen und eine Beobachterperspektive einzunehmen, um mich nicht überwältigen zu lassen.
- 6. Ich gebe dem/der anderen, der Konjunktur, dem System ... die Schuld.
- 7. Ich versuche, genauer abzustecken, was an dem Problem mir selbst zuzuschreiben ist, um mich aus der Situation zu befreien.
- 8. Ich denke, dass ich da nie wieder herauskomme, dass all das ewig so weitergehen wird.
- 9. Ich versuche zu verstehen, welcher Sinn sich hinter der Situation verbirgt.
- 10. Ich betrachte die Krise als Signal, dass ich meine Gewohnheiten ändern sollte.
- 11. Ich behalte alles für mich, lasse mir äußerlich nichts anmerken.
- 12. Ich bemühe mich, die positive Seite des Problems zu sehen.
- 13. Ich spreche mit meiner Umgebung über das Problem, um mir alles von der Seele zu reden.
- 14. Ich tue etwas anderes, nämlich: ...



9

Ordnen Sie die Nummern Ihrer Antworten in die beiden folgenden Spalten ein:

Fruchtlose oder sogar negative Reaktionen	Sinnvolle, positive Reaktionen

**Aussage 4 und 13** entsprechen der Schmetterlingsstrategie: Sie betreten sich von Ihrem Problem. **Satz 7 und 9** zeigen Ihre Absicht, das Problem einzugrenzen, den dunklen Punkt zu erhellen, wie die Eule, die nachts sieht. **Und wenn Sie Antwort 10 oder 11 gewählt haben**, dann sind Sie ein Zauberer oder eine Zauberin und wollen die Situation von Grund auf ändern.

**Wenn Sie Aussage 2 und 5 angekreuzt haben**, verfolgen Sie die Adlerstrategie: Sie gewinnen dabei einen größeren Abstand, um Ihren Blickwinkel zu verändern.

**Die Antworten 1, 3, 6, 8 und 11** bringen Sie nicht weiter. Simlos, etwas zu bereuen, sich Schuldgefühle einzureden, sich zu beschuldigen oder etwas zu vertuschen, zu überspielen: So werden Sie sich nicht aus der Situation betreten!

10

