

JENNIFER WEBER

MEHRERE WEGE FÜHREN



Mein Notfallplan

ZUM ZIEL

Willkommen

Schön, dass du zu diesem Workbook gefunden hast. Mit diesem hast du die Möglichkeit inneren Frieden zu finden, indem du dir bewusst machst, dass dir auch beim “Scheitern” ein weiterer Weg offen steht. Der Weg zum Erfolg ist nicht gradlinig, sondern verläuft oft in Schlangenlinien, den Berg hoch und wieder herunter oder lässt dich einen tiefen Graben überwinden.

Indem du dir Notfallpläne überlegst und die Möglichkeit einen Umweg gehen zu müssen akzeptierst, kannst du hinsichtlich deiner bevorstehenden Herausforderung etwas Ruhe finden.

Reine Jenni

Auf den nächsten Seiten widmest du dich dem jeweiligen Plan. Ich erläutere dir die Fragen, die du auf den nächsten Seiten beantworten kannst.

Hintergrund: Was steckt hinter meinem Plan? Wieso ist er mein Favorit

Bei dieser Frage geht es darum herauszufinden, weshalb das Erreichen dieses Ziels dir so wichtig ist. Welche Werte stecken dahinter? Welche Wünsche? Weshalb ist dieses Ziel besser, als das Ziel des nächsten Notfallplans? Reflektiere WARUM du überhaupt dieses Ziel erreichen möchtest und enttäuscht wärst, wenn dies nicht geschehen würde.

Ängste: welche entstehen, wenn ich an den Plan denke?

Hier notierst du dir, welche Ängste du in Verbindung mit deinem Plan hast. Achte dabei auf die vorherige Frage, da diese stark mit deinen Ängsten verknüpft ist. Weshalb wäre es für dich unangenehm, dieses Ziel nicht zu erreichen?

Der Notfallplan: welche Vorteile hat er gegenüber dem Hauptplan?

Bei der letzten Frage überlegst du dir nun, weshalb der Eintritt des Notfallplans nicht unbedingt so schlecht sein muss. Was kannst du durch ihn lernen? Wie bereichert er dein Leben (und damit das Nichterreichen des Hauptplans). Mache dir hier bewusst, dass deine Ängste unbegründet sind. Vielleicht wird es unbequem, aber es wird dich nicht umbringen.

Beispiel:

Hintergrund: Ich möchte die Klausur beim ersten Versuch bestehen. Sie nochmal zu schreiben wäre blöd, weil ich dann nochmal alles lernen und viel Kraft aufbringen müsste.

Ängste: ich habe Angst durchzufallen, weil ich dann nur noch einen Versuch und viel mehr Druck hätte.

Notfallplan: ich schreibe die Klausur im nächsten Semester nochmal. Dadurch lerne ich für das Leben, dass ich auch erfolgreich bin, wenn ich mal hin falle.

Meine Notfallpläne

NOTIERE DIR AUF DIESER SEITE DEIN HAUPTZIEL (PLAN A) UND DIE JEWEILIGEN NOTFALLPLÄNE, DIE FÜR DEN FALL EINTRETEN, SOLLTEST DU DEN JEWEILIGEN PLAN ZUVOR NICHT ERREICHEN. SO MACHST DU DIR BEWUSST, DASS ES IMMER WEITER GEHT, AUCH WENN ES MAL NICHT SO LÄUFT, WIE DU ES AM LIEBSTEN HÄTTEST.

PLAN A

PLAN B

PLAN C

PLAN D

PLAN E

Plan A

HINTERGRUND

Was steckt hinter meinem Plan A? Wieso ist er mein Favorit?

ÄNGSTE

Welche Ängste entstehen, wenn ich an PLAN A denke?

PLAN B

Welche Vorteile hat Plan B gegenüber A? Was kann ich durch B lernen?



Plan B

HINTERGRUND

Was steckt hinter meinem Plan B? Wieso ist er mein Favorit gegenüber C?

ÄNGSTE

Welche Ängste entstehen, wenn ich an PLAN B denke?

PLAN C

Welche Vorteile hat Plan C gegenüber B? Was kann ich durch C lernen?



Plan C

HINTERGRUND

Was steckt hinter meinem Plan C? Wieso ist er mein Favorit gegenüber D?

ÄNGSTE

Welche Ängste entstehen, wenn ich an PLAN C denke?

PLAN D

Welche Vorteile hat Plan D gegenüber C? Was kann ich durch D lernen?



Plan D

HINTERGRUND

Was steckt hinter meinem Plan D? Wieso ist er mein Favorit gegenüber E?

ÄNGSTE

Welche Ängste entstehen, wenn ich an PLAN D denke?

PLANE

Welche Vorteile hat Plan E gegenüber D? Was kann ich durch E lernen?



Plan E

HINTERGRUND

Was steckt hinter meinem Plan E?

ÄNGSTE

Welche Ängste entstehen, wenn ich an PLAN E denke?

BEWUSST MACHEN

Was kann ich mir durch diese Notfallpläne bewusst machen?



VISION BOARD

Notiere dir hier die Umsetzung deiner Pläne. So weißt du bei Eintreffen deines Worst-Case-Szenario gleich wie du vorgehen kannst.

Du wirst dich weniger überfordert mit der Situation fühlen. Vergiss dabei nicht, auch eine Pause einzuplanen, um deinen Gefühlen freien Lauf zu lassen. Notiere dir das am Besten gleich als ersten Schritt.

PLAN B

PLAN C

PLAN D

PLAN E



Akzeptanz



ICH AKZEPTIERE DAS, WAS PASSIEREN KANN

Wenn du loslässt, hast du zwei Hände frei.

Chinesisches Sprichwort

ich bin tief in mich gegangen und habe wirklich den Eintritt von Plan B akzeptiert.

ich bin tief in mich gegangen und habe wirklich den Eintritt von Plan C akzeptiert

ich bin tief in mich gegangen und habe wirklich den Eintritt von Plan D akzeptiert

ich bin tief in mich gegangen und habe wirklich den Eintritt von Plan E akzeptiert

Ich kann es noch nicht akzeptieren, weil...

So möchte ich versuchen daran zu arbeiten:

ICH LIEBE MICH

bedingungslos

Notiere dir nun zum jeweiligen Notfallplan liebe Worte, die du hören solltest, wenn es soweit ist. Formuliere sie liebevoll. So, wie du eine gute Freundin oder einen guten Freund trösten würdest. Lies dir die Zeilen durch, falls das Szenario eintritt.

PLAN B

PLAN C

PLAN D

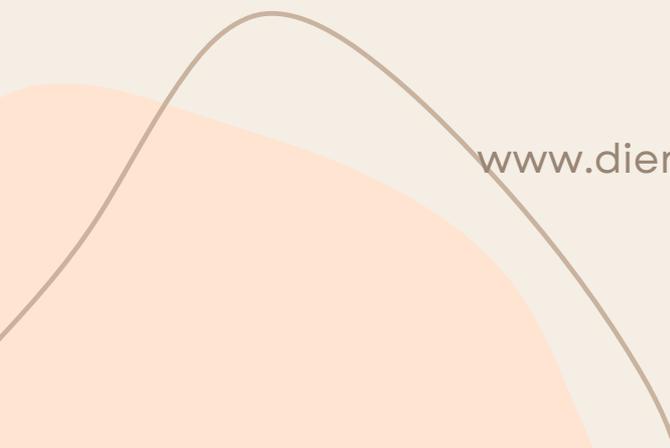
PLAN E



Thank you!

Danke, dass du mit meinem
Worbook auf die Reise gehst, mit
mehr Achtsamkeit zu studieren.

Empfehle meinen Blog gerne weiter,
wenn du meinst, er könnte für
jemanden eine Bereicherung sein.



www.diemeinungstreiterin.blog