



Reframe it, baby!

Jetzt bist du dran! Wandle die inneren Antreiber in Erlauber um. Such dir den Antreiber aus, der bei dir am stärksten ist oder beschäftige dich gleich mit allen. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt – Hauptsache die positiven Vibes nehmen zu.

Innerer Antreiber: **Sei perfekt!**

Wie häufig tritt er auf? oft manchmal nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: **Mach es allen recht!**

Wie häufig tritt er auf? oft manchmal nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: **Sei stark!**

Wie häufig tritt er auf? oft manchmal nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: **Streng dich an!**

Wie häufig tritt er auf? oft manchmal nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber: **Sei vorsichtig!**

Wie häufig tritt er auf? oft manchmal nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber:

Wie häufig tritt er auf? oft manchmal nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Innerer Antreiber:

Wie häufig tritt er auf? oft manchmal nie

Typische Situationen, in denen sich der Antreiber bei mir zeigt

Positive Aspekte des Antreibers

Negative Aspekte des Antreibers

Mögliche Erlauber

Und hier noch ein paar Anregungen zum Abschluss der Übung ...

Welcher neue Erlauber fühlt sich für dich spontan am hilfreichsten an?

Welche konkrete Situation möchtest du beim nächsten Mal bewusst mit deinem Erlauber angehen?

Stell dir vor, wie du in der Situation mit deinem neuen Erlauber reagierst. Wie fühlt sich das für dich an?

