

## Umgang mit Änderungen

Nutzen Sie die Leitfragen um konkret anhand einer aktueller Änderungen, die eigenen Haltungen und die Bewertung der Situation zu hinterfragen.

	Situation
<b>Gedanken:</b> Bestimme ich mein Denken, indem ich ihm täglich die Richtung gebe, in die ich will ...?	
<b>Gefühle:</b> Was gibt mir ein gutes Gefühl? Was kann ich tun, um meine Gefühle besser zu steuern?	
<b>Chancen-Gedanken:</b> Was motiviert mich? Wie kann ich mir das in kritischen Situationen immer neu vergegenwärtigen?	
<b>Risiko-Gedanken:</b> Was demotiviert mich? Wie kann ich die Auslöser solcher Gedanken besser in den Griff bekommen?	