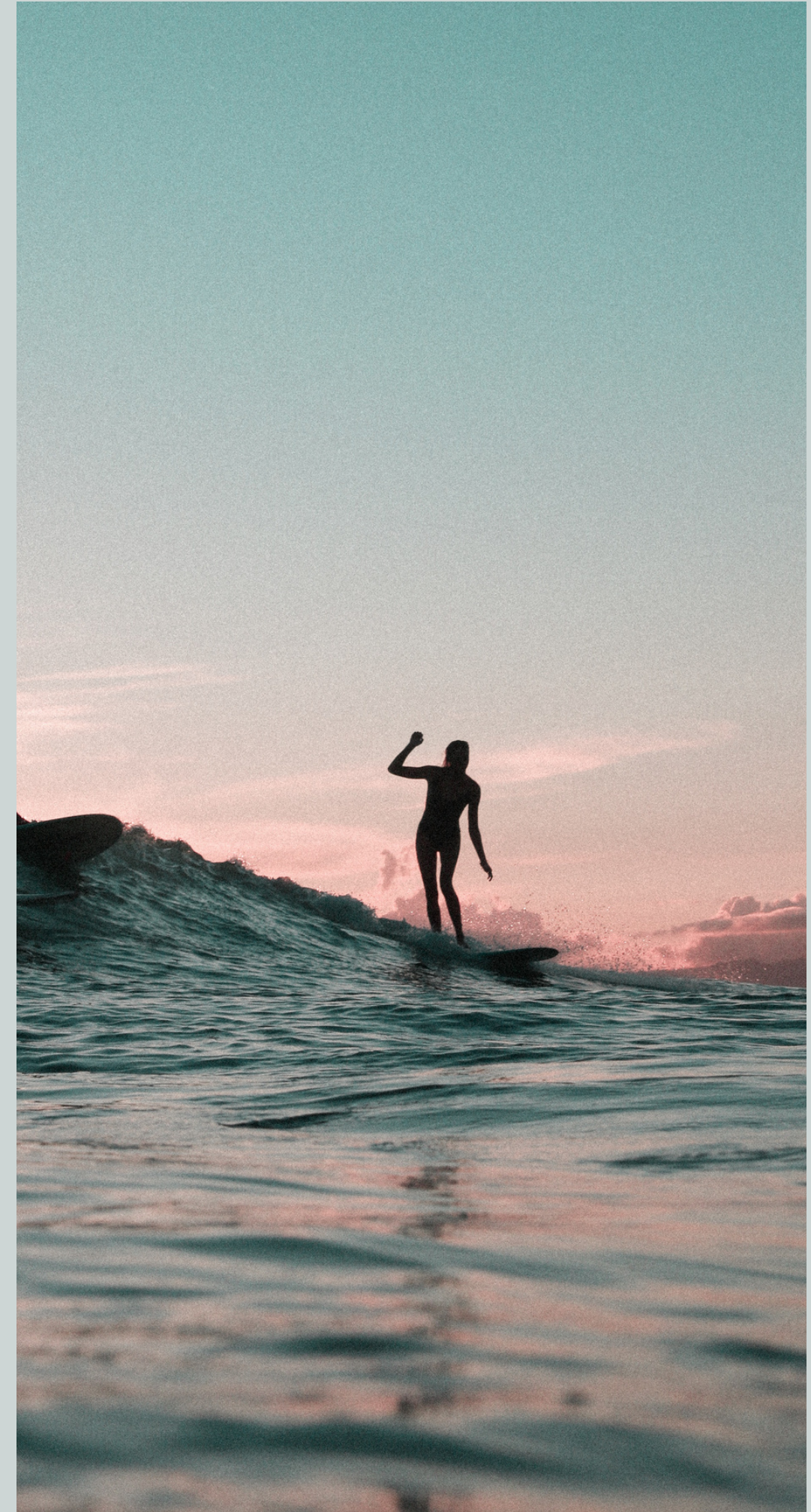
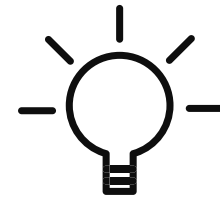


Mood in Motion

Wie du dich aus Wut und
Angst in Gelassenheit und
Ruhe führst



Selbstführung



1. Anerkennen was ist
Was fühle ich?



2. Distanz
"Ich bin mehr als dieses Gefühl"



3. Ausrichtung
Wie will ich mich fühlen?

Warum...

...schreibst du diese
Dissertation?

z.B.

"...weil Menschen
von meinen
Erkenntnissen
profitieren sollen."

Warum?

usw.

Frage solange, bis du bei einem
Wert oder Gefühl angekommen bist

Defusions- Technik

Abstand zu Gedanken und
Gefühlen schaffen

⚡ etwas loswerden



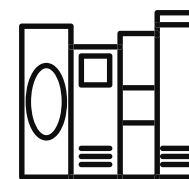
Pragmatismusfragen

+ Ist dieser Gedanke in
irgendeiner Form nützlich oder
hilfreich?



Beobachter-Position

+ Inwiefern verändert sich deine
Bewertung der Situation, wenn du
einen Schritt zurück trittst?



Der Geschichte einen Namen geben

+ Wie würde die
Kapitelüberschrift dieses
Gedanken in deiner Biographie
lauten?