



ENTSCHEIDUNGS-JOURNAL + 5-SPALTEN-REFRAMING

Werkzeug 15 + 16.

DAS ENTSCHEIDUNGS-JOURNAL · „JEDEN ABEND FÜNF MINUTEN. FÜNF FRAGEN:“

„1. WAS WAR MEINE WICHTIGSTE ENTSCHEIDUNG HEUTE?“

„2. WAS HAT SIE AUSGELÖST? (DATEN, EMOTION, DRUCK VON AUSSEN?)“

„3. BIN ICH ZUFRIEDEN DAMIT? (JA/NEIN, WARUM?)“

„4. WAS WÜRD EICH ANDERS MACHEN?“

„5. WAS IST MORGEN DIE EINE WICHTIGE AUFGABE?“

DAS 5-SPALTEN-REFRAMING

	Situation	Automatischer Gedanke	Gefühl	Reframe	Nächster Schritt

Spalte 1: Situation: „Was ist passiert? Nur Fakten.“ · Spalte 2: Automatischer Gedanke: „Was sagt dein innerer Saboteur?“ · Spalte 3: Gefühl: „Benenne es und bewerte die Intensität.“ · Spalte 4: Reframe: „Was ist eine alternative Erklärung?“ · Spalte 5: Nächster Schritt: „Was tue ich jetzt?“