

Karte 7.7: Handle entgegen Deiner schädlichen Muster

In welcher konkreten Situation willst Du Dich genau entgegengesetzt zum alten Muster verhalten?

Altes Muster	Woran erkenne ich das Muster?	Wie kann ich in diesem Moment entgegengesetzt 1) bewerten und 2) handeln?	Was spüre ich, wenn ich neu bewerte und handele? (z. B. Unwohlsein oder mehr Ruhe, Selbstsicherheit)
		1) 2)	
		1) 2)	
		1) 2)	
		1) 2)	