



Arbeitsblatt: Selbstwert 8 A

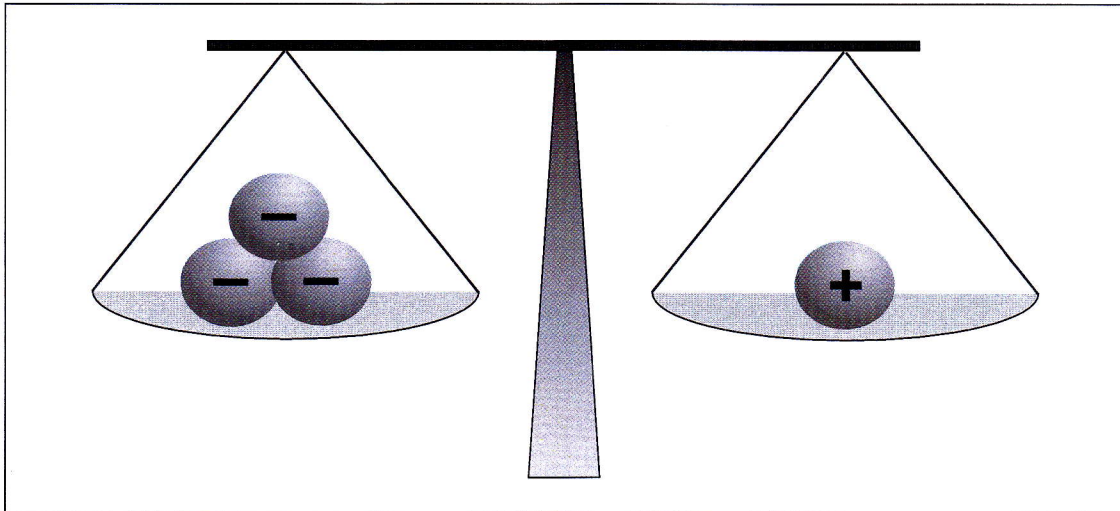
Frust ausbalancieren

Wie funktioniert „Frust ausbalancieren“? Stellen Sie sich eine Waage vor und legen Sie in die linke Schale alle belastenden Ereignisse dieser Woche. Legen Sie in die rechte Schale die angenehmen Erfahrungen. Jede gute Erfahrung könnte z. B. fünf Mal so viel wiegen wie eine schlechte.

Überlegen Sie jetzt, wie Ihr Tauschverhältnis sein sollte: 1: _____

Überprüfen Sie, ob Sie den Alltagsfrust ausbalanciert haben!

Überlegen Sie für einen Moment, wie diese Woche bisher gelaufen ist. Haben Sie den Alltagsfrust durch angenehme Erfahrungen ausbalanciert? Tragen Sie Ihre Erfahrungen unten ein.



Alltagsfrust

Angenehme Erfahrungen
