

Dein To-Do

Wie Du Deine Sorgen auflöst

Schritt 1: Notiere Dir doch bitte Deine Hauptsorge, die Du möglicherweise gerade hast. In welchem Lebensbereich befindet sich diese Sorge?

Beziehung Finanzen Gesundheit Job Emotionen

Schritt 2: Nutze die positive Neufokussierung, indem Du die Sorge als Frage formulierst. Die Frage beginnt immer mit dem „Wie?“:

BEISPIEL: Ich habe Sorge, im Alter meine Krankenversicherung nicht mehr bezahlen zu können! → Neufokussierung: Wie kann ich sicherstellen, dass ich im Alter meine Krankenversicherung bezahlen kann?
