AUF EINMAL IST SIE DA: DIE KRISE. ETWAS IST PASSIERT, WOMIT MAN NICHT GERECHNET HAT.

EINE METHODE ZUR ANNAHME

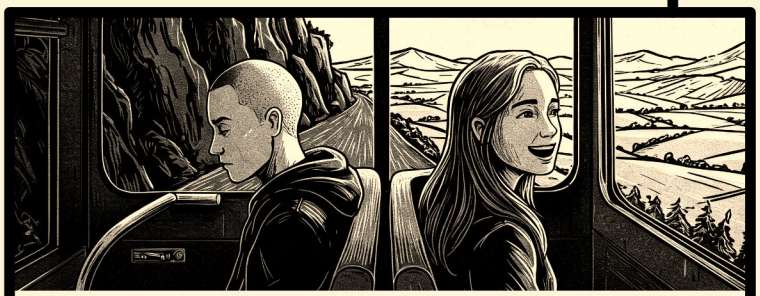
1. ANKOMMEN!

WAS IST
DIE NEUE SITUATION?
WAS IST DER
„STATUS QUO“?

"Was man nicht akzeptiert, kann man nicht heilen“ C.G. Jung

NICHT AKZEPTIEREN ist wie einen Ball unter Wasser zu halten. Es kostet Kraft und hält uns auf.

Es gibt Dinge die hat man nicht in der Hand. Gero H.



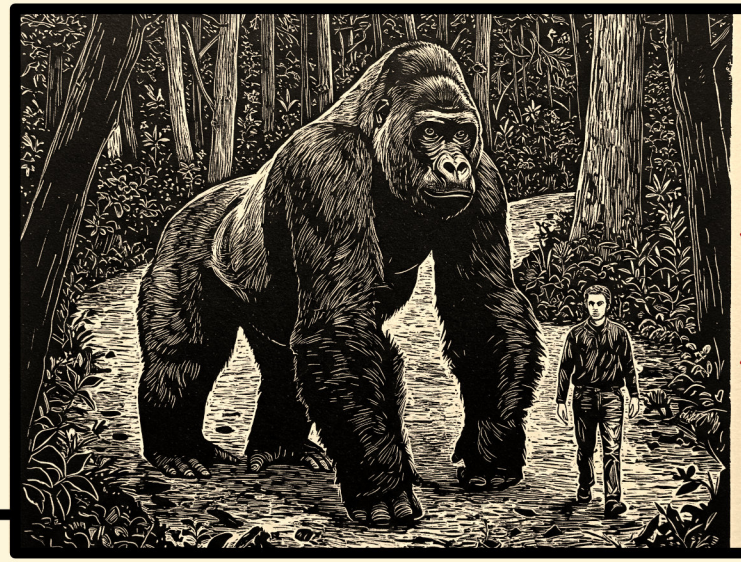
2. VERSUCHE EINEN PERSPEKTIV WECHSEL

Betrachte die Situation aus verschiedenen Blickwinkeln. Was ist schlecht, was ist gut?

Negativ vs. Positiv

Was sind **DIE MÖGLICHKEITEN** dieser neuen Situation?

© DANIEL MARKS 2025



3. WEITER GEHEN

Integriere das "Monster" das du nicht besiegen kannst in dein Leben. Verpflichte dich selbst auf dem Weg zu bleiben!

Du kannst noch das Ziel bestimmen!

Lass dich nicht von **deinem** Weg abbringen.

Vergleiche nicht das vorher mit dem jetzt. Thomas H.