

Arbeitsblätter für „Vergangenes beenden“

Übung 1: Was möchte ich aufgeben?

	Emotionale Bedeutung
Art der Aktivitäten: (z.B. Vorträge halten)	(z.B. Nervosität)
Art der Gegenstände: (z.B. Dienstauto)	(z.B. Unsicherheit beim Fahren)
Art der Beziehungen: (z.B. Vorgesetzte(r))	(z.B. Ärger)

Übung 2: Was möchte ich fortführen?

	Emotionale Bedeutung
Art der Aktivitäten:	
Art der Gegenstände:	
Art der Beziehungen:	

Übung 3: Was möchte ich verändern?

	Emotionale Bedeutung
Art der Aktivitäten:	
Art der Gegenstände:	
Art der Beziehungen:	

Quelle: Birkner, Monika (2006), Seite 88ff.