

Arbeitsbogen: Die Ärger- und Klage

Oft gibt es Dinge, über die man sich immer wieder ärgert und damit Energie verschwendet. Oder alte Geschichten, die immer wieder hochkochen und unter denen man auch nach vielen Jahren immer noch leidet. Schreiben Sie diese Dinge auf und überlegen Sie was Sie dagegen tun können.

Was ärgert mich immer wieder?	Was kann ich dagegen tun?
Worunter leide ich immer wieder?	Was kann ich dagegen tun?

Tipps:

Vielleicht können Sie mit bestimmten Personen ein klärendes Gespräch führen, eventuell können Sie bestimmten Situationen / Personen aus dem Weg gehen, möglicherweise hilft es auch, wenn Sie Ihre eigene Haltung zu Dingen oder Personen ändern. Besonders von alten Verletzungen aus längst vergangenen Zeiten sollten Sie sich nicht länger lähmen lassen.