

# LIEBEN, ÄNDERN, VERLASSEN

## 1 LOVE IT: LERNEN SIE DIE SITUATION ZU LIEBEN BZW. ZU AKZEPTIEREN

SITUATION:

Wie könnten Sie es sich erträglicher machen?

Welche guten Seiten hat die Situation?

Was würden Ihnen fehlen, wenn Sie die Situation verlassen würden?

.....

.....

.....

## 2 CHANGE IT: LERNEN SIE, WAS SIE AN DER SITUATION VERÄNDERN KÖNNEN

SITUATION:

Welchen Teil bzw. Aspekt der Situation könnten Sie ändern?

Was könnten Sie selbst tun, um die Situation zu verändern?

Was würden Sie einem Freund oder einer Freundin in dieser Situation raten?

.....

.....

.....

## 3 LEAVE IT: LERNEN SIE, WIE SIE EINE SITUATION VERLASSEN KÖNNEN

SITUATION:

Woraus genau sollten Sie sich herausziehen?

Was hält Sie in der aktuellen Situation?

Was wäre das Reizvolle daran, etwas ganz anderes zu machen?

.....

.....

.....