

10 Kompetenz-Schritte

für einen besseren Umgang mit Ungewissheit

- 1 Ich kenne meine größte Angst beim Blick in die Zukunft.
- 2 Ich weiß, welche Angst (im Augenblick) gerade da ist.
- 3 Ich weiß, was ich „schlimmstenfalls“ fürchte.
- 4 Ich weiß (ganz anschaulich), wie die Situation ist, wenn der „schlimmste Fall“ eingetreten ist: Was ich dann sehe, höre, rieche, schmecke, spüre.
- 5 Ich weiß, wie hoch die Wahrscheinlichkeit ist, dass der „schlimmste Fall“ eintritt, und wann er möglicherweise eintritt.
- 6 Ich weiß, wie andere dann wahrscheinlich reagieren. Ich weiß auch, welche ihrer Reaktionen für mich problematisch und welche Reaktionen für mich hilfreich wären.
- 7 Ich weiß, was ich am allerliebsten täte, wenn der „schlimmste Fall“ eintritt.
- 8 Ich weiß, wie ich mit meinen Mitteln dem „schlimmsten Fall“ vielleicht vorbeugen kann.
- 9 Ich weiß, was ich selbstfürsorglich für mich tun kann.
- 10 Ich weiß, wie viel Angst ich mir erlauben möchte.