



Übungsblatt - Niedrige Frustrationstoleranz (Teil 2)

Logik und Realitätsnähe

Wieso können Sie das absolut nicht aushalten?

Gibt es einen Beweis für Ihre Bewertung/ Haben Sie solch eine Situation bereits erlebt und konnten Sie nicht aushalten?

Begriffliches Hinterfragen

Ist der Satz "Das kann ich nicht aushalten" angebracht, oder ist die Situation einfach nur unangenehm?

Der Nutzen der Bewertung

Wie werden Sie sich fühlen, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

Wie werden Sie sich verhalten, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

"Ich möchte keine unangenehmen Dinge erleben" - Wie weit werden Sie mit dieser Einstellung kommen? Ist das möglich?

Ist die Welt so?

Hilft Ihnen die Bewertung dabei, sich so zu fühlen, wie Sie es gerne möchten?

Hilft Ihnen die Bewertung dabei, sich so zu verhalten, wie Sie es gerne möchten?