



Übungsblatt - Niedrige Frustrationstoleranz (Teil 3)

Die Belastbarkeit

Haben Sie es bisher jemals geschafft, die problematische Situation auszuhalten und wenn ja, wie?

Wenn Sie 100 000 DM bekommen würden, könnten Sie die Situation dann aushalten?

Wenn ja, warum können Sie die Situation dann so nicht aushalten, um Ihre Ziele zu erreichen?

Haben Sie bereits einmal etwas in Angriff genommen, dass Sie vorher lange Zeit vermieden haben?

Wenn ja, wie haben Sie dann ihre Angst damals ausgehalten?

Differenzierung

Sind Sie sicher, dass Sie diese Situation unter keinen Umständen aushalten können?

Heißt das, dass Sie danach nicht weiterleben können?

Was wäre das Schlimmste, was passieren könnte?

Und ist das tatsächlich so schlimm?