

FEEDBACK Blatt 2: Selbstsabotage

Erfahrungen sind nur dann negativ, wenn wir sie nicht nutzen, um in Zukunft positivere Erfahrungen zu machen. Im NLP heißt es: "Umwege erhöhen die Ortskenntnis". Machen Sie also aus einer Erfahrung, die Sie so nicht wieder machen wollen, einen positiven Lernschritt:

Wie lassen sich die daraus gewonnenen Erfahrungen auf zukünftige Situationen übertragen? Welche Ressourcen können Sie dazu einsetzen? ⑤

⑥ Wie fühlt es sich jetzt an?

① Mit welcher Situation sind Sie nicht zufrieden?

Wie hat es sich angefühlt? ④

② Was genau würden Sie im Nachhinein gern anders gemacht haben?

③ Warum haben Sie sich nicht anders verhalten?
(fehlende Ressource, Einstellung, äußere Unterstützung ...)