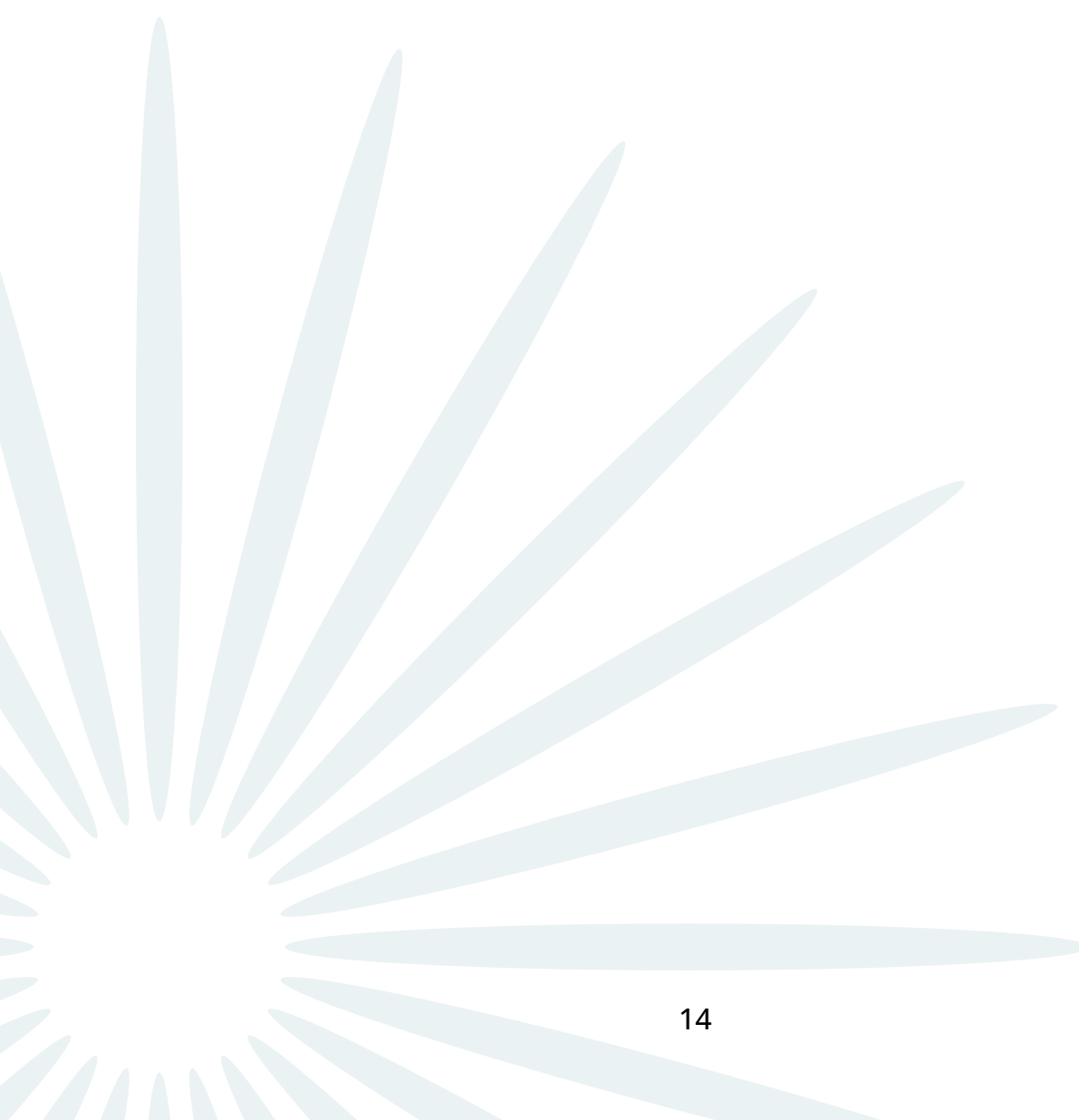




MODUL 6

Echte Akzeptanz und neu beginnen

VERTIEFUNGSAUFGABE DEN NEUBEGINN PLANEN





DEN NEUBEGINN PLANEN

Jetzt ist es so weit! Du planst deinen Neubeginn. Wie geht es dir, wenn der Liebeskummer vorbei ist? Erst wenn du weißt, dass das Neue attraktiv ist, wirst du dich lösen und losgehen.

Gedanken

Was denke ich? Was sind hilfreiche und unterstützende Gedanken?
Zum Beispiel: selbstwertstärkende Gedanken wie „Ich bin okay!“

Gefühle

Was fühle ich? Welche angenehmen Gefühle will ich wieder erleben?
Zum Beispiel: Gelassenheit oder Freude

Körper

Wie fühle ich mich wohl in meinem Körper?
Zum Beispiel: Entspannt oder energiegeladen, angenehme Wärme im Bauch.



Verhaltensweisen

Was tue ich im Neubeginn? Womit verbringe ich meine Zeit? Wie verhalte ich mich?

Zum Beispiel: Ich treffe mich mit Freund*innen. Ich spreche über Dinge, die mich interessieren (und nicht über ihn/sie). Ich orientiere mich neu und checke Dating-Profile.

A large, empty, light teal rounded rectangular box intended for the user to write their answers to the questions above.

Wie Sorge ich dafür, dass meine **Grundbedürfnisse** erfüllt werden?

- nach Selbstwert
- nach Kontrolle und Handlungsfähigkeit
- nach Bindung
- nach Lustgefühlen und der Vermeidung von Unlustgefühle

A large, empty, light teal rounded rectangular box intended for the user to write their answers to the question above.