



Gelassenheit, Loslassen, Kontrolle?

Gelassenheitsgebet:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Reinhold Niebuhr zugeschrieben

◆ Hier habe ich Kontrolle:

◆ Hier habe ich keine Kontrolle:

Kreativitätsübung

fügen Sie spontan ohne zu überlegen eine Lösungsidee ein ohne etwas zu werten. Nichts ist im ersten Schritt falsch, richtig, möglich oder unmöglich

A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	

I	
J	
K	
L	
M	
N	
O	
P	

Q	
R	
S	
T	
U	
V	
W	
X	

Y	
Z	

Was würde mir ein „anderes Ich“ dazu sagen?

Was würde mir mein 5 jähriges Ich zu der Situation sagen?

Was würde mein 85jähriges Ich zu der Situation sagen?

Was würde der Narr meines Vertrauens zu der Situation sagen?

Veränderungen herbeiführen

