



SORGENSPRECHSTUNDE

Sie wachen morgens auf mit dem Gedanken "Schaffe ich heute überhaupt alle meine Termine" . "Wie soll das alles besser werden?", "Geht das überhaupt jemals weg?", "Ich habe Angst davor, dass meine Tochter auf die schiefe Bahngerät". Der Tag fängt deshalb gar nicht gut an. Sie sind angespannt und können sich wenig auf andere Dinge konzentrieren.

Sorgen und Ängste haben wir alle. Das ist ganz normal. Nicht OK ist, wenn Sie immerzu an Ihre Ängste und Sorgen denken müssen und darunter leiden.

Die Sorgensprechstunde kann Ihnen dabei helfen, Ihre Zeit effektiver zu nutzen, so dass die angenehmen Dinge in Ihrem Leben mehr Platz bekommen.

Liebe Grüße von
Stephanie Diemer, Nicole Jungbauer



SORGENSPRECHSTUNDE

Nehmen Sie sich jeden Tag Zeit, um über Ihre Sorgen und Probleme nachzudenken. Gehen Sie an einen ruhigen Ort und stellen Sie sich einen Wecker. Fangen Sie mit 15 Minuten an. In diesen 15 Minuten denken Sie konzentriert an Ihre Sorgen und Probleme, das was Sie bedrückt und ängstlich macht. Gehen Sie jeder möglichen Sorge nach und bleiben Sie dran, wenn Sie (aus Versehen) gedanklich abschweifen. Das ist in der Sorgensprechstunde nicht erlaubt! Hier geht es nur um Ihre Sorgen und Ängste! Denken Sie ausführlich an alles Negative und schreiben Sie es auf.

Wenn Ihnen nichts Negatives mehr einfällt, bleiben Sie dennoch bis zum Ende der Zeit sitzen und freuen Sie sich darüber, dass Ihnen keine Probleme mehr einfallen.

Ab jetzt sagen Sie zu allen negativen Gedanken, die außerplanmäßig in Ihren gedanklichen Alltag rutschen: STOP! Dafür habe ich heute um XX Uhr zur Sorgensprechstunde Zeit. Dann gerne ausführlich!

Achten Sie gut auf sich wie häufig Sie diese Sprechstunde brauchen. Vielleicht werden die Termine im Laufe der Zeit ja immer weniger?!