Übung – Kognitive Flexibilität

Ziel

Diese Übung zeigt Ihnen auf, wie Sie selbst schon in der Vergangenheit durch kognitive Flexibilität eine alternative Sichtweise oder eine andere Herangehensweise/Lösung für ein Problem gefunden haben.

Vorgehen

1. Notieren Sie im Folgenden eine Situation aus Ihrer Vergangenheit, in der Sie ein Problem für unlösbar hielten, das aber heute keine Rolle mehr in Ihrem Leben spielt.

2. Schreiben Sie nun mindestens drei Punkte auf, die dazu geführt haben, dass dieses ehemals unlösbare Problem heute für Sie kein Problem mehr darstellt.

Reflexion

3. Was können Sie aus dieser Erfahrung lernen? Notieren Sie Ihre Gedanken im Folgenden.

Kontakt:
Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:
Tel: +49 (0)6131 8944 817
E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de