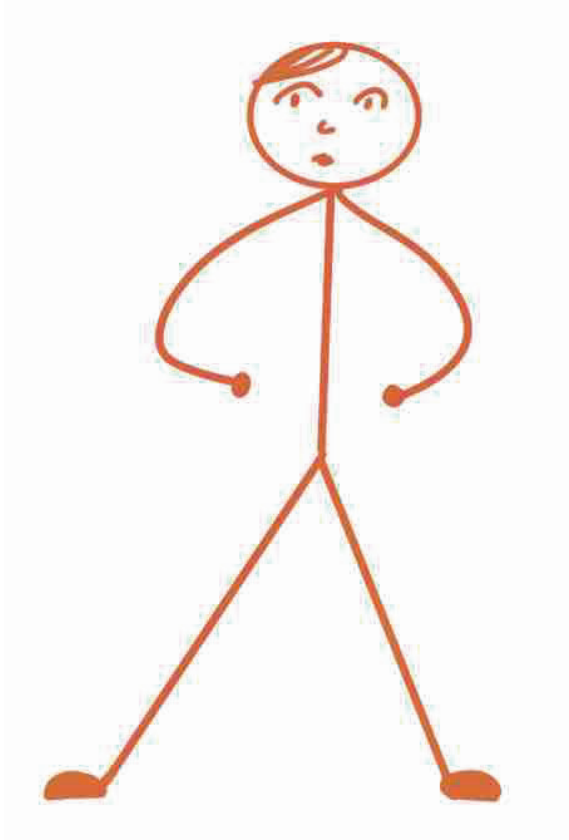




Mein Kompass:  
Was ist langfristig bedeutsam für mich?

---



Dieses Gefühl heißt:

---

Erinnerung:

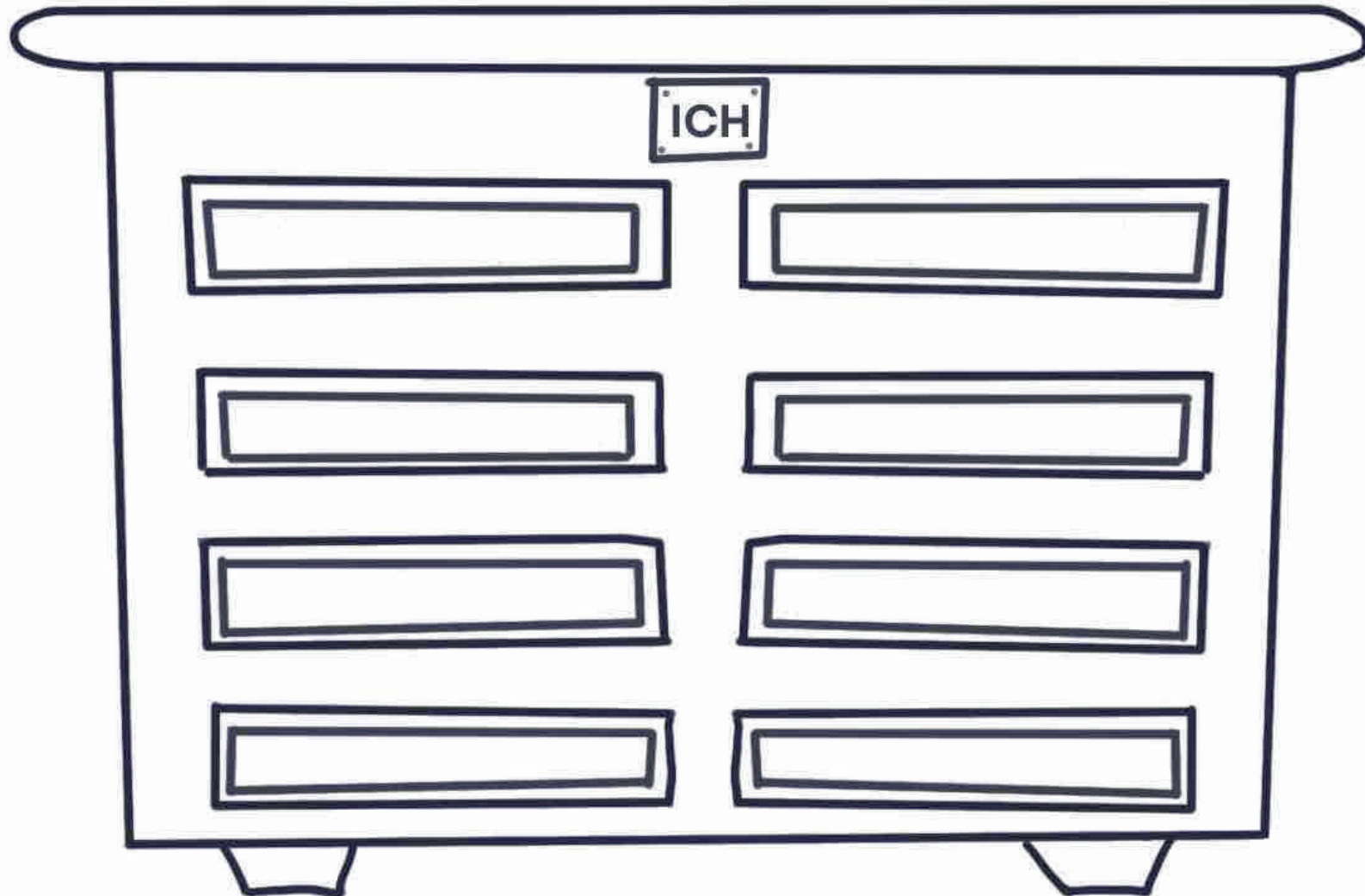
Gedanken:

Impulse:

Verhalten anderen und mir selbst gegenüber:

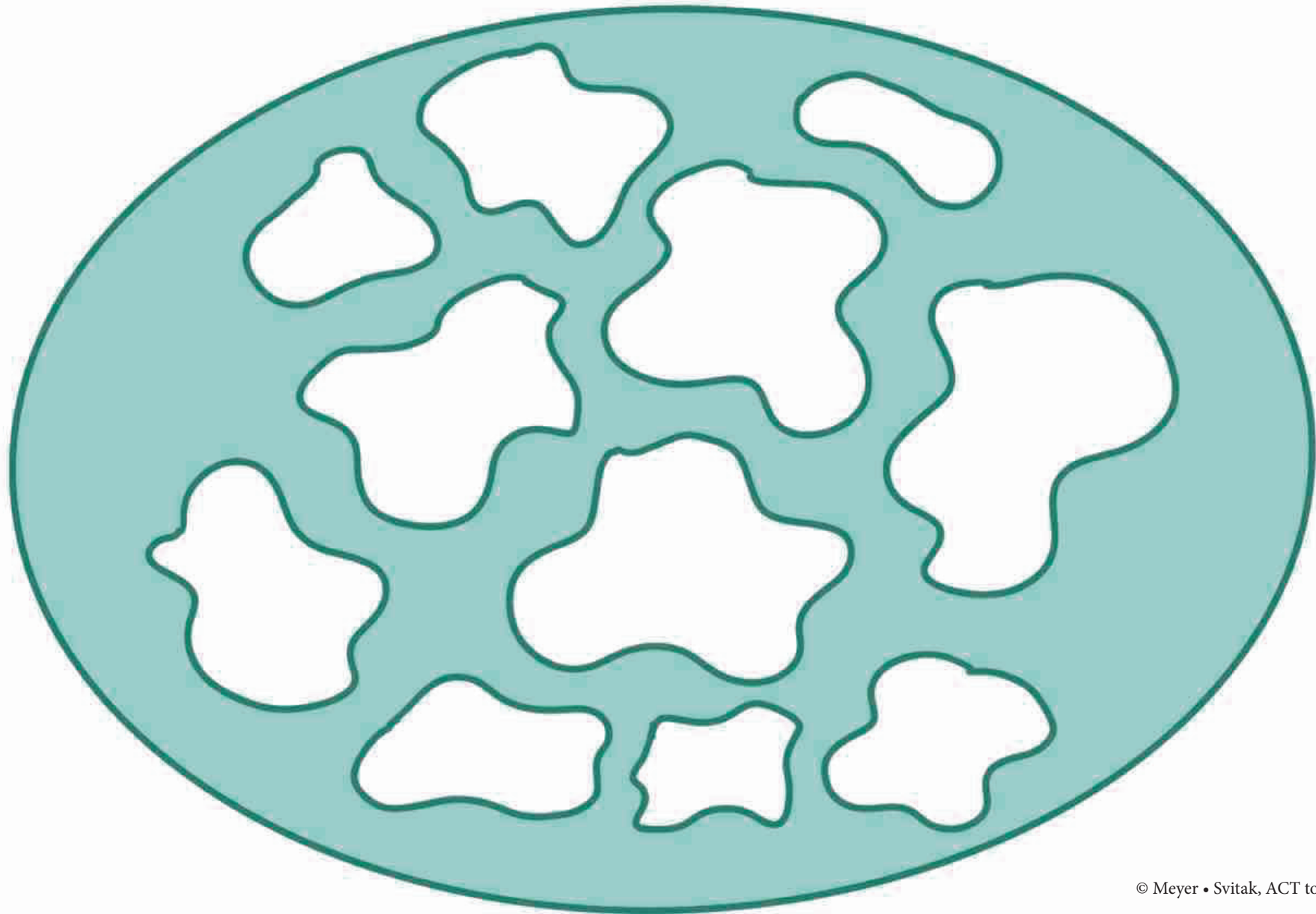
## ACT TO GO - ÜBUNGSBLATT 3: GEDANKEN BETRACHTEN

Mit welchen Worten beschreiben Sie sich häufig selbst?  
Was steht auf den Schubladen, in die Sie sich selbst einsortiert haben?



## ACT TO GO - ÜBUNGSBLATT 4: PERSPEKTIVE WECHSELN 1

Notieren Sie auf den Wolken Beispiele für Empfindungen, Gefühle, Impulse und Gedanken, die Sie aus der letzten Woche, dem letzten Monat und dem letzten Jahr erinnern. Hinter diesen Wolken liegt der Teil von Ihnen, der wahrgenommen hat, welche Wolken vorüberziehen. Dieser Teil ist überdauernd und stabil.



**ICH BIN MEHR ALS:**



# ACT TO GO - ÜBUNGSBLATT 6: ENGAGIERT HANDELN

Kurzfristig leichter ist:

Langfristig hilfreiche Schritte:

Gedanken, Gefühle und Impulse,  
die mich verleiten, den linken Weg zu gehen:

Dies kann mir helfen, diesen Weg zu gehen:

Wert:



## ACT to go: Übungsdokumentation

Kartenummer	empfohlen	ausgewertet	Anmerkungen
<b>(1) Modul Präsent sein</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(2) Sehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(3) Hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(4) Atmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(5) Verlangsamten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(6) Spüren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(7) Sinneseindrücke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(8) Beobachter-Perspektive	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(9) Innehalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(10) Zeitstrahl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(11) Ich bin jetzt hier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(12) Anregen der Sinne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>(13) Modul Werte beachten</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(14) Ihre Ziele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(15) 100 Millionen Euro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(16) Geschätzte Eigenschaften	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(17) Kehrseite von Gefühlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(18) Bedeutsame Momente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(19) Beziehungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(20) Beziehung zu sich selbst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(21) Vorbilder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(22) Gesundheit fördern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(23) Lebendigkeit spüren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(24) Sinn des Lebens	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(25) Handlungsmöglichkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>(26) Modul Gefühle annehmen</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(27) Da ist ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(28) Wozu Gefühle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(29) Richtung wählen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(30) Vermeidung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(31) Gefühlsforschung (I)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(32) Gefühlsforschung (II)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(33) Raum geben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(34) Freundlich zuwenden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(35) Drangsurfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(36) Innehalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(37) Abstand schaffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(38) Herausforderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<b>(39) Modul Gedanken betrachten</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(40) Gedanken beobachten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(41) Vorstellungsbilder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(42) Gedankenkino	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(43) Schritte zur Distanzierung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(44) Gehirn als Lehrling	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(45) Gedankliche Schubladen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(46) Vertraute Überzeugungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(47) Eigenschaften wählen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(48) Gedankenköder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(49) Grübeln	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(50) Von ABER zu UND	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(51) Gehirn als Berater	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(52) Gedankenrudel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(53) Die Schwere nehmen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>(54) Modul Perspektive wechseln</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(55) ICH-JETZT-HIER	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(56) Himmel vs. Wolken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(57) Ich bin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(58) Innere Bühne	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(59) Sich ein Freund/eine Freundin sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(60) Wohlwollen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(61) Streit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(62) Zukünftiges Ich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(63) Positiv-Tagebuch	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(64) Das große Ganze	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(65) Ich bin mehr	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>(66) Modul Engagiert handeln</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(67) Weggabelung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(68) Vorstellung vs. Erfahrung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(69) Nachdenken	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(70) Müssen vs. entscheiden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(71) Fokus der Aufmerksamkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(72) Ich kann nicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(73) Erste Schritte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(74) Barrieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(75) Erfolge erkennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(76) Planen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(77) Auf dem Weg bleiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(78) Freundlich mit sich sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
(79) Mitgefühl	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>(80) Zusammenfassung</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



## 6-Schritte-Schema

Situation / Kontext: \_\_\_\_\_

### Präsent sein

Wo bin ich mit meiner Aufmerksamkeit?  
Worauf möchte ich meine Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Moment richten?  
Was hilft mir, mit meiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt präsent zu sein?

### Werte beachten

Was ist langfristig von Bedeutung für mich?  
Womit kann ich mein Leben langfristig bereichern?  
Wie wünsche ich mir meine Beziehungen zu anderen und zu mir selbst?  
Was für ein Mensch möchte ich sein?

### Gefühle annehmen

Welche Gefühle kenne ich?  
Was mache ich, um Gefühle zu vermeiden, die mir unangenehm sind?  
Was sind die Folgen des Versuchs, Gefühle zu vermeiden?  
Was hilft mir, die Bereitschaft zu haben, auch unangenehme Gefühle zu erleben  
(wenn dies erforderlich ist, um langfristig erreichen zu können, was ich wertschätze)?

### Gedanken betrachten

Welche Gedanken beobachte ich?  
Welche Gedanken sind hilfreich?  
Welche Gedanken sind nicht hilfreich?  
Was hilft mir, nicht hilfreiche Gedanken leicht zu nehmen?

### Perspektive wechseln

Was hilft mir, meinen Blick zu erweitern?  
Welche neue Perspektive ist hilfreich?

### Engagiert handeln

Wie handle ich im Einklang mit meinen Werten?  
Wann und wie möchte ich handeln?  
Wie kann ich mich hierbei unterstützen?