

Anhang

---

# Wer dem Glück hinterherrennt, läuft daran vorbei

Ein Umdenkbuch. Komplett aktualisierte und erweiterte Ausgabe

Russ Harris

---



Diagramm 1.....	3
Diagramm 2.....	3
Diagramm 3.....	3
Beispiel für ein ausgefülltes Diagramm.....	4
Stern .....	5
Diagramm 4.....	5
Tabelle 1: Das Werte-Quadrat.....	6
Tabelle 2 .....	7
Diagramm 5.....	8
Diagramm 6.....	8

Diagramm 1



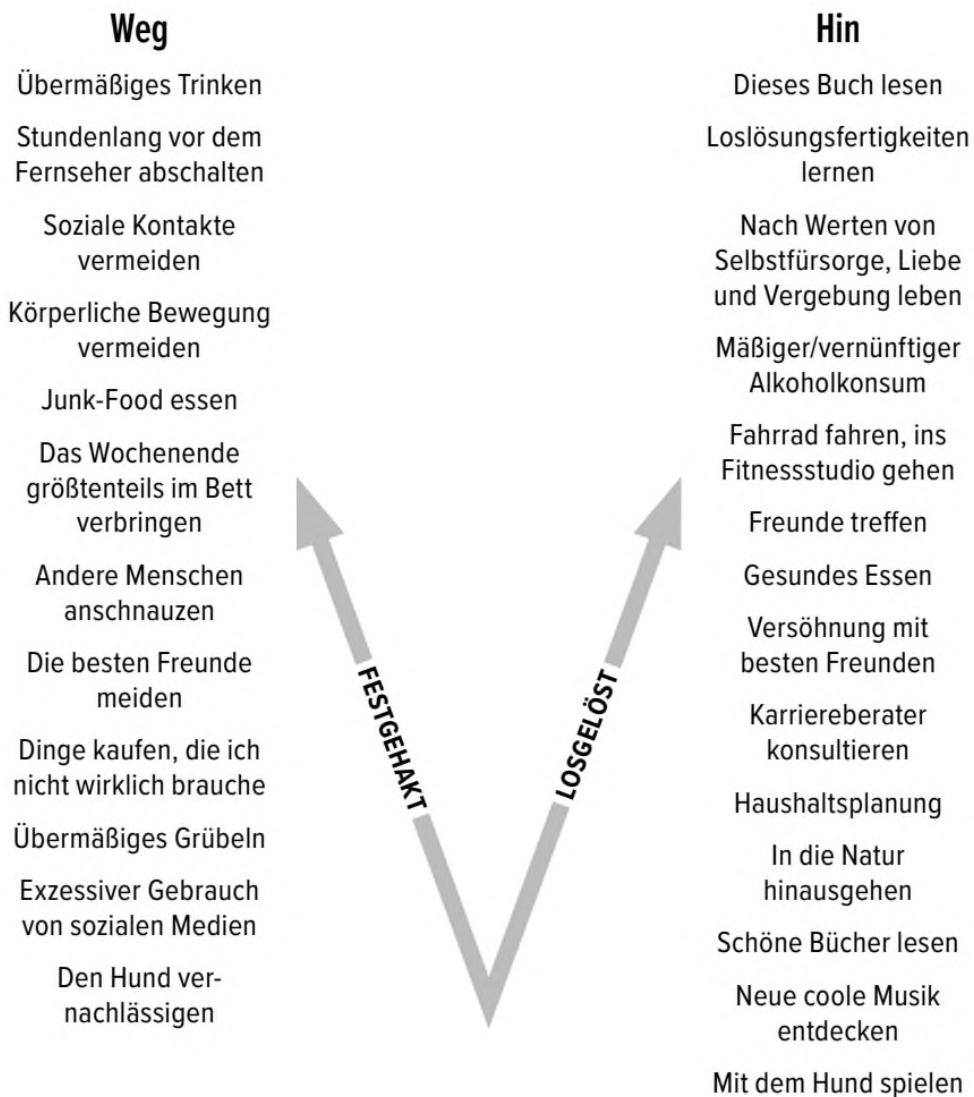
Diagramm 2



Diagramm 3



## Beispiel für ein ausgefülltes Diagramm



### **Situationen:**

Konflikt mit besten Freunden, stressiger Job, hohe Schulden, kein Partner, lange und einsame Wochenenden

### **Gefühle:**

Wut, Angst, Traurigkeit, Einsamkeit

### **Gedanken:**

Ich bin langweilig, schwach, nicht liebenswert, dumm. Kein Wunder, dass ich keine Freunde habe. Das Leben kotzt mich an! Werde ich jemals einen Partner oder einen anständigen Job finden? Es ist hoffnungslos.

Stern



Diagramm 4



Tabelle 1: Das Werte-Quadrat

<p><b>Arbeit</b> Werte, die ich ins Spiel bringen oder weiter dort belassen möchte:</p>     <p>Wie habe ich im Durchschnitt die- sen Werten entsprechend in der letzten Woche gelebt: 0 = überhaupt nicht; 10 = sehr gut</p> <p><b>Meine Bewertung:</b></p> <input data-bbox="408 916 833 1003" type="text"/>	<p><b>Liebe</b> Werte, die ich ins Spiel bringen oder weiter dort belassen möchte:</p>     <p>Wie habe ich im Durchschnitt die- sen Werten entsprechend in der letzten Woche gelebt: 0 = überhaupt nicht; 10 = sehr gut</p> <p><b>Meine Bewertung:</b></p> <input data-bbox="879 916 1303 1003" type="text"/>
<p><b>Gesundheit</b> Werte, die ich ins Spiel bringen oder weiter dort belassen möchte:</p>     <p>Wie habe ich im Durchschnitt die- sen Werten entsprechend in der letzten Woche gelebt: 0 = überhaupt nicht; 10 = sehr gut</p> <p><b>Meine Bewertung:</b></p> <input data-bbox="408 1599 833 1686" type="text"/>	<p><b>Spiel</b> Werte, die ich ins Spiel bringen oder weiter dort belassen möchte:</p>     <p>Wie habe ich im Durchschnitt die- sen Werten entsprechend in der letzten Woche gelebt: 0 = überhaupt nicht; 10 = sehr gut</p> <p><b>Meine Bewertung:</b></p> <input data-bbox="879 1599 1303 1686" type="text"/>

## Tabelle 2

Lebensbereich:

Werte:

Ziel:

Wann und wo werde ich dies tun, und welche besonderen Maßnahmen werde ich ergreifen?

Welche schwierigen Gedanken und Gefühle werden wahrscheinlich auftauchen?

Bin ich bereit, meine Loslösungsfertigkeiten auf diese schwierigen Gedanken und Gefühlen anzuwenden und das Wesentliche zu tun, um ein Leben, wie ich es mir wünsche, aufzubauen: Ja oder Nein?

(Falls Nein, verändern Sie Ihr Ziel: Machen Sie es kleiner, einfacher, leichter.)

Auf einer Skala von 0 bis 10, wie realistisch ist es, dass ich dies tun werde?

(Falls der Wert unter 7 liegt, verändern Sie das Ziel: kleiner, einfacher, leichter.)

Diagramm 5

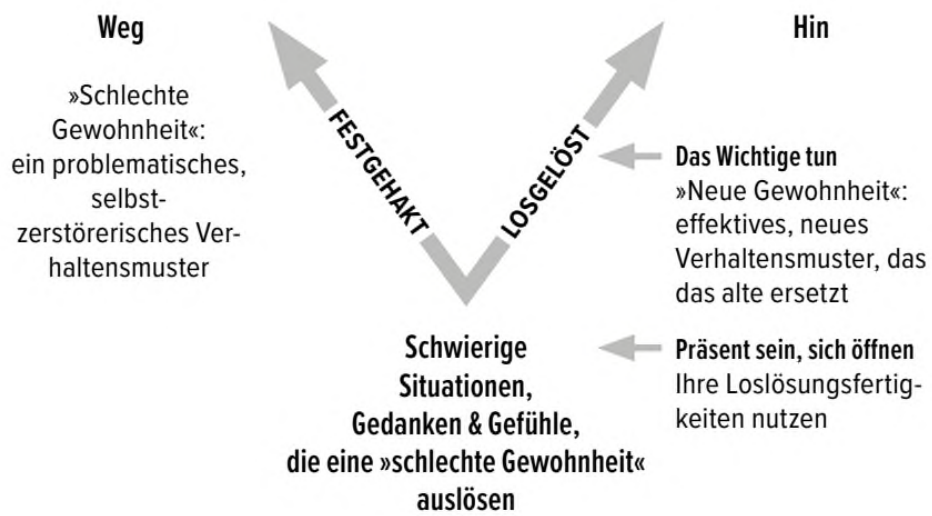


Diagramm 6

