

Dein persönlicher Plan für Rückfallmomente

Rückfälle in alte Verhaltensmuster oder Gefühlszustände sind **kein kompletter Rückschritt hin zum Anfang** – sie gehören zum Veränderungsprozess dazu.

Entscheidend ist, wie du damit umgehst. Mit deinem individuellen Reset-Plan bleibst du handlungsfähig, kannst lernen dir zu verzeihen und wieder zurück in deine neue Richtung zu finden.

1. Stopp-Moment

Erkenne den Moment, wenn du merkst: „*aha, interessant- ich rutsche also gerade in ein altes Muster.*“

Mein Satz oder Wort um mir diesen Moment ganz bewusst zu machen und zu benennen:

2. Check-in mit dem ABC-Schema

A (Auslöser): Was war der Auslöser?

B (Bewertung): Welchen Gedanken hatte ich dazu?



