

Prinzip der Selbstverantwortung

Ich übernehme die alleinige Verantwortung
für das was ich tue/nicht tue
und für die sich daraus ergebenden Konsequenzen

Ursache für Probleme, Enttäuschungen und Ärger sind nicht die anderen, sondern meine Ansprüche und Erwartungen.

Wenn ich selbst die Ursache meiner Probleme bin, bin ich auch allein verantwortlich und fähig für deren Lösung.

Für die Art und Weise, wie ich auf Menschen und Situationen reagiere, bin ich selbst verantwortlich - nicht die anderen, nicht die Umstände.

Wenn ich andere für meine Probleme verantwortlich mache, die Schuld für unangenehme Situationen bei anderen suche, mache ich mich abhängig, werde Opfer der Umstände und bin kaum handlungsfähig.

Das Gefühl der Selbstverantwortlichkeit gibt mir die Energie, aktiv an Aufgaben und Probleme heranzugehen und sie zu lösen. Ich weiß, daß es nichts bringt, darauf zu warten, daß sich etwas ändert.

Fehler sind für mich nicht der Grund zur Rechtfertigung und Schuldzuweisung, sondern genauso wie Erfolgserlebnisse eine Chance zur Veränderung.

Die Suche nach Rechtfertigungsgründen und Schuldigen verhindert das Lösen von Aufgaben und Problemen.



A	B	C	D	E
L	R	Z	R	Z
F	G	H	I	J
L	L	R	Z	R
K	L	M	N	O
L	R	Z	L	R
P	Q	R	S	T
Z	R	L	R	Z
U	V	W	X	Y
Z	R	L	R	Z

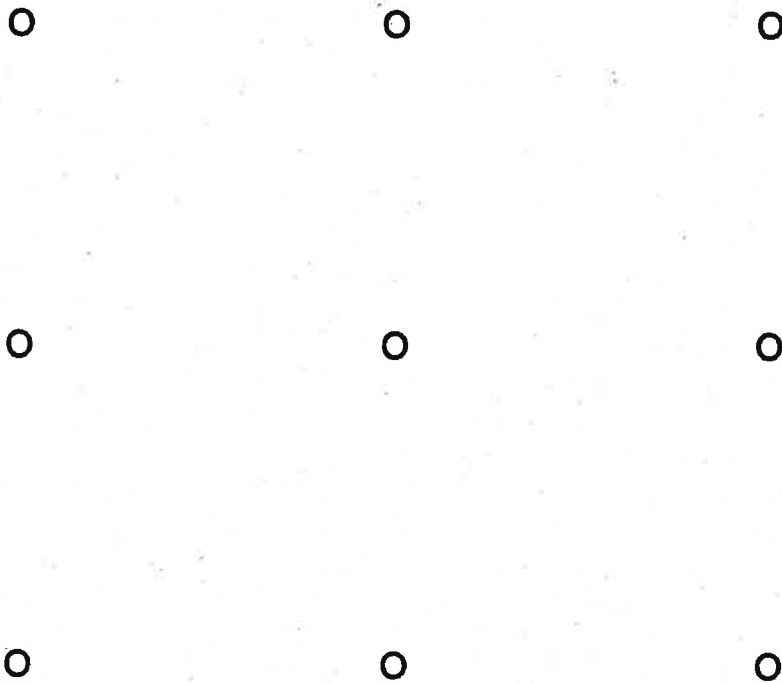
Hemisphären Alphabet

Dieses Blatt an eine Pinwand o.ä. heften
oder es hält eine andere Person in den Händen.
Jetzt laut das Alphabet sprechen und
gleichzeitig bei einem 'L' unter dem
Buchstaben den linken Arm spreizen.
Bei 'R' den rechten Arm und bei 'Z'
beide Arme gleichzeitig. Mehrmals
wiederholen und die Zeit stoppen.

Eine Übung zur Aktivierung beider Gehirnhälften.



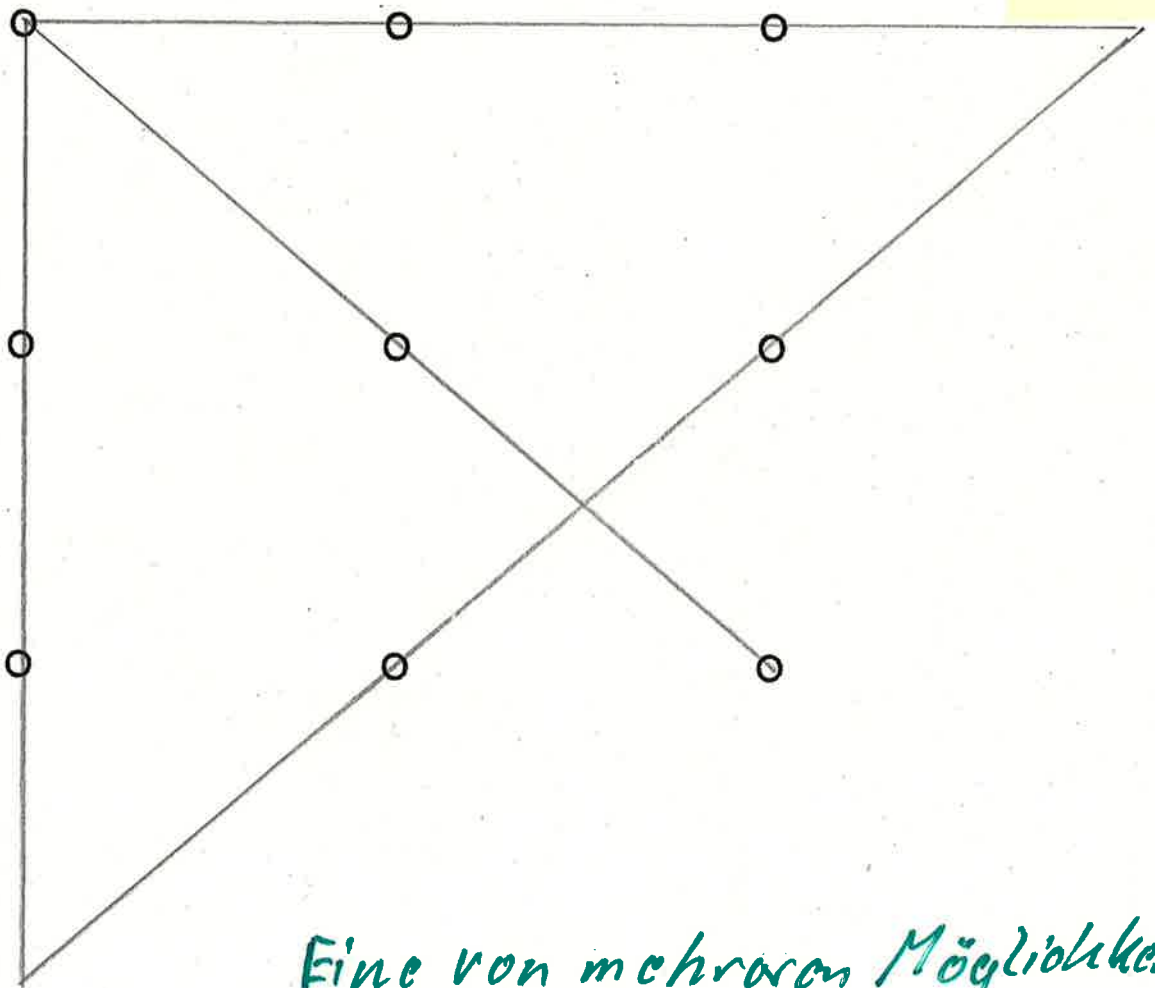
Verbinden Sie alle untenstehenden 9 Punkte mit 4 geraden Strichen, ohne abzusetzen



Merke: Nur wer bereit ist, auch ungewohnte Wege einzuschlagen, wird auf die Dauer mehr Erfolg haben !!!

Verbinden Sie alle untenstehenden 9 Punkte mit 4 geraden Strichen, ohne abzusetzen

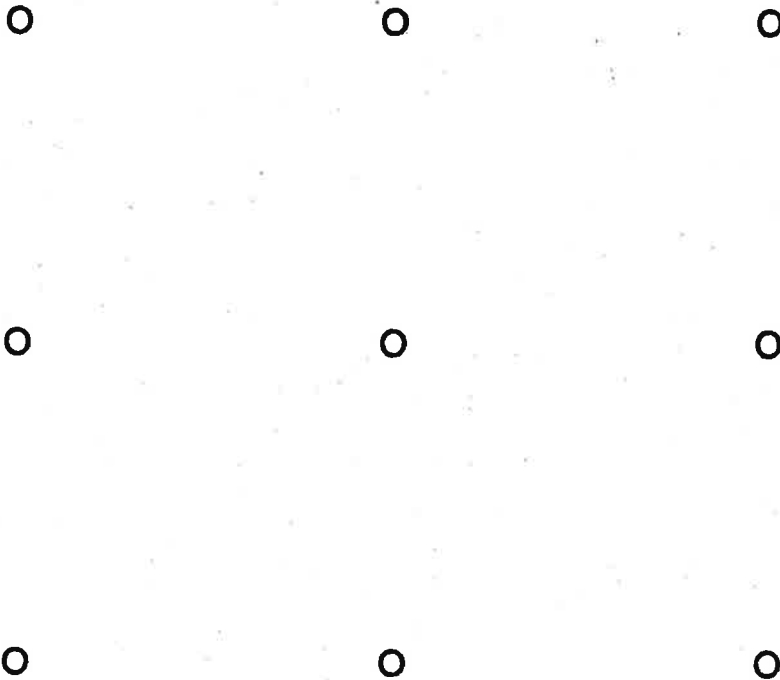
Lösung



Eine von mehreren Möglichkeiten

Merke: Nur wer bereit ist, auch ungewohnte Wege einzuschlagen, wird auf die Dauer mehr Erfolg haben !!!

Verbinden Sie alle untenstehenden 9 Punkte mit 4 geraden Strichen, ohne abzusetzen



Merke: Nur wer bereit ist, auch ungewohnte Wege einzuschlagen, wird auf die Dauer mehr Erfolg haben !!!