

EINHEIT 8 - KAPITEL 12

LEITFRAGEN & LERNPUNKTE

Leitfragen

1. Was ist dein „Patronus“?
2. Kannst du dir eine Problemsituation vorstellen, die du gerade erlebst oder erlebt hast, bei dem ein Patronus hilfreich gewesen wäre?
3. Wenn du das nächste Mal vor einer Herausforderung stehst, wie kannst du deinen Patronus nutzen, um dir dabei zu helfen?

Wichtigste Lernpunkte / Habe ich alles abgedeckt?

- Die Idee vom Patronus / ultimativen Stressdämpfern
- Die Notwendigkeit:
 - viele Stressdämpfer zu haben,
 - eine Strategie zu haben, wie man sie nacheinander einsetzt, wenn einige von ihnen versagen,
 - ihre Anwendung im Vorfeld einer Krise zu üben
- **KVT-Grundprinzip Nr. 6 - Es ist oft wichtig, Dinge zu tun, auch wenn sie nicht sofort einen Nutzen bringen.**