

Entscheidungshilfe (8 Leitfragen)

1. Wie wohl fühle ich mich bei dem Gedanken, hier zuzusagen?	
2. Was muss ich dafür zurückstellen, wenn ich hier zusage?	
3. Wenn ich diese Zusage mache: Wie wahrscheinlich ist es, dass ich zu dem Zeitpunkt wirklich genug Energie und Lust dazu habe?	
4. Was signalisiert mir mein Körper, wenn ich an eine Zusage denke?	
5. Was ist das Gute daran, wenn ich zusage?	
Kurzfristig:	Mittelfristig:
6. Was ist das Unangenehme daran, wenn ich zusage?	
Kurzfristig:	Mittelfristig:
7. Was ist das Unangenehme daran, wenn ich absage?	
Kurzfristig:	Mittelfristig:
8. Was das Gute daran, wenn ich absage?	
Kurzfristig:	Mittelfristig:

Hochsensible tun oft Dinge, die ihren Bedürfnissen zuwiderlaufen. Manche ihrer Bedürfnisse befinden sich auch im Wettstreit miteinander.

Diese 8 Leitfragen können Ihnen dabei helfen, sich besser zu entscheiden, sei es bei Veranstaltungen, bei denen Sie nicht wissen, ob Sie lieber zu- oder absagen sollen oder bei Aufgaben, bei denen Sie nicht wissen, ob Sie sie übernehmen möchten.

Denken Sie bei den Tipps an ein schönes großes Buffet:

Ich lade Sie ein, das zu probieren, was Ihnen schmackhaft erscheint. Sie dürfen links liegen lassen, was Ihnen nicht mundet. Alle Häppchen lassen sich auch kombinieren und durcheinander mischen.

Ganz wichtig: Bitte nicht das gesamte Buffet leer essen, denn dann wird das nichts mit der Bekömmlichkeit und Ihrem reizarmem Stoffwechsel. Es ist sinnvoll, maximal zwei Themen gleichzeitig zu bearbeiten und zu üben, wenn Sie aktiv etwas verändern wollen.



Suchen Sie noch mehr Ideen, wie sie die Reizüberflutung eindämmen können, stöbern Sie bei mir im Blog oder lesen Sie mein Buch „Hochsensibel durch den Tag“.