

Dinge die ich kontrollieren kann:

Meine Grenzen

Wie ich mich selbst behandle *Nach Hilfe zu fragen*

Wie ich reagiere

Wie ich meine Gefühle mitteile

Meine Gedanken

Dinge die ich nicht kontrollieren kann:

Die Gefühle anderer *Wie andere sich verhalten*

Fehler anderer

Das Wetter

Was andere Denken

Die Vergangenheit

Was ich nicht beeinflussen kann...

Die Handlungen
anderer

das Ergebnis meiner
Anstrengungen

die Vergangenheit

die Zukunft

Was ich beeinflussen kann...

*Wie ich mit mir
selbst spreche*

*Ziele, die ich mir
setze*

*Wie ich meine
Freizeit verbringe*

*Mit wem ich meine
Zeit verbringe*

Mein Denken und Handeln

*Wie ich mit
Herausforderungen
umgehe*

*Mein eigenen
Grenzen*

*Wofür ich meine
Energie aufbringe*

*Mein persönliches
Wachstum*

Die Meinung
anderer

Wie andere für sich
selbst sorgen

Das, was um mich herum
passiert

Was andere über
mich denken