

Vorhergesagte Katastrophe	Tatsächliches Ereignis	Auswertung
<p>Was wird geschehen?</p> <p>Beispiel.: Die Chefin wird mir im Mitarbeitergespräch sagen: „Ich muss Sie entlassen, Sie leisten nicht genug!“</p>	<p>Was ist geschehen?</p> <p>Die Chefin hat mir gesagt, dass sie prinzipiell mit meiner Arbeit zufrieden ist. Ich sollte mir jedoch meine Arbeit besser einteilen und nicht so viele Extraaufgaben von Kollegen übernehmen.</p>	<p>a) Erklärung für die Abweichung:</p> <p>Ich denke immer gleich das Allerschlimmste und habe ein Negativbild von mir im Kopf, meine Stärken und Erfolge unterschätze ich.</p> <p>b) Welche Erkenntnis nehme ich für mich mit?</p> <p>Ich darf auch meine guten Seiten bemerken und kann übertriebene Forderungen höflich, aber bestimmt ablehnen.</p>