

Dein Weg durch dieses Programm

Phase 1 (Kapitel 1-7)

Du setzt Dich mit den Grundlageninformationen zum Thema Ängste und Selbstcoaching auseinander.

Phase 2 (Kapitel 8-9)

Du findest heraus, wie Dein Gehirn mit Angst umgeht:

Arbeitsblatt	Sicherungsstrategien
Arbeitsblatt	Angstauslösende Situationen
Arbeitsblatt	Meine Angst-Muster
Arbeitsblatt	Was wäre anders, wenn die Angst nicht mehr da wäre?
Arbeitsblatt „	Was möchtest Du verändern?
Arbeitsblatt	Meine Ressourcen

Phase 3

Du schaffst die Grundlagen für Deinen 14-Tage-Trainingsplan und führst das erste Intervall durch:

Arbeitsblatt	Gedanken vor, während und nach der Situation
Arbeitsblatt	Meine smarten Ziele
Arbeitsblatt	Meine Meilensteine
Arbeitsblatt	Ziele symbolisieren
Arbeitsblatt	Was mich stärkt
Arbeitsblatt	Das ABC-Schema meiner Ängste
Arbeitsblatt	Wovon ich mich wenn ich die Angst loslasse
Arbeitsblatt	Angst-Leiter erstellen
Arbeitsblatt	14-Tage-Trainingsplan erstellen

Phase 4

Du wertest die Erfahrungen und Erlebnisse aus dem ersten Trainingsintervall aus und erstellst einen angepassten, weiterführenden zweiten Trainingsplan:

Arbeitsblatt	Auswertungsbogen
Arbeitsblatt	Frühwarnsignale
Arbeitsblatt	Einem Rückfall in alte Muster vorbeugen

Phase 5

Du führst das zweite Trainingsintervall durch.

Phase 6

Du prüfst, ob Du noch Fragen hast und wendest Dich gegebenenfalls an mich.