Einem Rückfall in alte Muster vorbeugen:

Im Vorfeld:

Welche Faktoren könnten dazu beitragen, dass Du nachgibst und wieder in Dein altes Verhaltensmuster zurückkehrst?

- Was schwächt Dich?

- Was zehrt Deine Kräfte aus?

Was sind Frühwarnsignale?

- Körperliche Frühwarnsignale (An welchen körperlichen Empfindungen oder Symptomen bemerkst Du, dass Deine Widerstandskräfte belastet sind?):

- Emotionale Frühwarnsignale (welche Gefühle zeigen Dir, dass Du an Deine Grenzen kommst?):

- Frühwarnsignale auf Verhaltensebene (An welchen Verhaltensweisen bemerkst Du, dass es Dir nicht gut geht und Du Dich überforderst?)

- Frühwarnsignale im Feedback von anderen (Die Menschen in Deiner Umgebung sind oft ein guter Spiegel für Deinen Zustand. Manchmal bemerken andere früher als wir selbst, wenn wir uns nicht gut tun. Wie melden Dir die Menschen in Deiner Umgebung zurück, wenn Du Dich selbst in einen schlechten Zustand gebracht hast?)

Wenn es zu einem Rückfall in alte Muster gekommen ist

Was wird mir helfen, wieder aufzustehen, falls ich wieder in mein altes Muster zurückspringe?

Einem Rückfall in alte Muster vorbeugen:

- Wie kann es mir so leicht wie möglich machen, wieder neu zu starten?

- Wer unterstützt mich dabei?

- Was stärkt mich - wo tanke ich Kraft für den Neustart?

- Wovon (oder von wem?) muss ich mich in dieser Zeit fernhalten?