

Der 1. Weg in der Praxis

JOHN: Lassen Sie uns den 1. Weg jetzt gleich praktisch anwenden. Bevor es losgeht, kommt hier noch einmal eine kurze Definition von »pro-aktiv« und »reaktiv«:

- ▶ **»Pro-aktiv«: Wir entscheiden auf der Grundlage unserer Werte und Prioritäten, wie wir reagieren wollen.**
- ▶ **»Reaktiv«: Wir reagieren aus der Situation und unseren augenblicklichen Gefühlen heraus.**

Verinnerlichen Sie bitte Ihre neue pro-aktive Denkweise. Beantworten Sie dann die folgenden Fragen:

Welche pro-aktiven Verhaltensweisen, die Sie bisher schon an den Tag gelegt haben, möchten Sie in Ihrer Beziehung auch in Zukunft beibehalten?

Welche reaktiven Verhaltensweisen werden Sie künftig ablegen?
