



Übung 5.4b – Abwarten! Zurückhaltung üben

Nimm dir in den nächsten Tagen vor, drei Mal bewusst noch etwas abzuwarten, in Situationen, in denen du normalerweise automatisch bereits etwas gesagt oder getan hättest. Welche Erfahrung machst du damit?

Wenn dir das Abwarten sehr schwer fällt, dann gehe in der konkreten Situation still für dich das Alphabet durch, während du nichts tust und einfach nur beobachtest.

In dieser Situation habe ich zunächst abgewartet, statt sofort eingegriffen...	Das ist geschehen...