



P

## 2. Wende das Entscheidungsdreieck an

Wenn du mit etwas nicht zufrieden bist, musst du dich entscheiden, wie du damit umgehst. Du hast drei Möglichkeiten:

- Du entscheidest dich, es zu mögen. (Love it!)
- Du änderst es. (Change it!)
- Du lässt es los. (Leave it!)

Auf Englisch klingt das „Entscheidungsdreieck“ so: **LOVE IT - CHANGE IT - LEAVE IT**

E



Denke an etwas Bestimmtes, das du in deinem Leben nicht magst. Würdest du es gerne loslassen, nicht mehr tun? Ist das möglich?



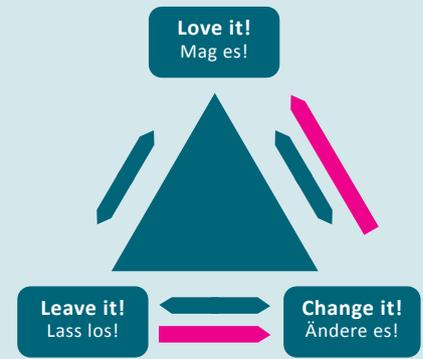
Kannst du es ändern, für dich verbessern? Wie?

---

---

---

---



R

M

Meaning



Welche positiven Seiten kannst du jetzt darin erkennen und mögen?

---

---

---

---

Wende das Entscheidungsdreieck immer dann an, wenn du dich in einer Situation nicht wohlfühlst. Überlege, was du ändern kannst. Manchmal reicht es, wenn du deine Einstellung und deine Gedanken änderst, damit du dich wohlfühlen kannst.

A



### Wohlfühl-Tipp

Nimm eine ABC-Liste und schreibe auf, was du als unangenehm und negativ empfindest. Wenn du damit fertig bist, ändere die Negativ-Liste in eine Positiv-Liste um.

Wie? Streiche Negatives durch und schreibe daneben die positiven Seiten, die du darin erkennen kannst. Die Anfangsbuchstaben müssen dabei nicht passen.



### 3. Trainiere mit dem Entscheidungsdreieck

✓ Überlege dir, welche Situation dich besonders nervt und schreibe sie hier auf.

---



---



---

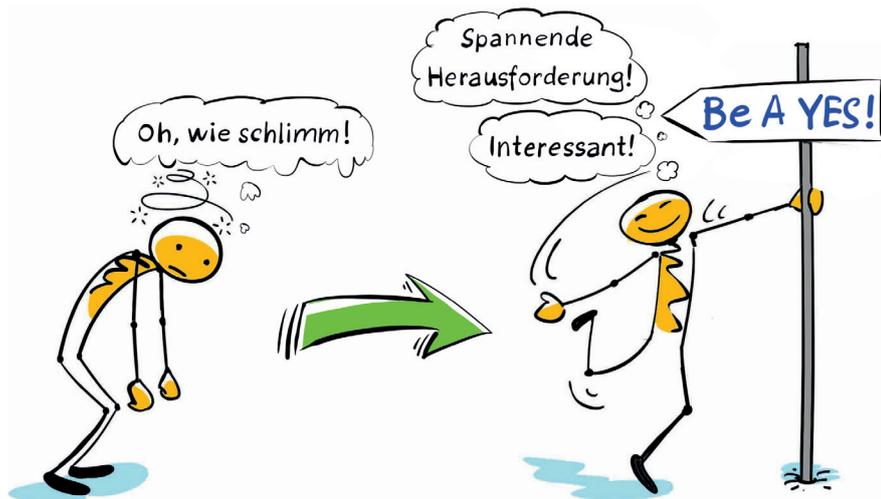
🗨 Denk allein oder mit anderen alle Stationen des **Entscheidungsdreiecks** durch:

- **LEAVE IT!** Könnt ihr ohne negative Folgen raus aus der Situation?
- **CHANGE IT!** Was könnt ihr wie ändern, um die Situation zu mögen?
- **LOVE IT!** Was ist an der Situation in Folge möglicherweise sogar positiv?

✓ Stellt eine Situation als Rollenspiel dar. Die anderen schauen zu.

🗨 Diskutiert danach gemeinsam: Wurde im Rollenspiel eine gute Lösung gefunden? Was könnte man daraus lernen? Wer hat schon etwas ähnliches erlebt?

Denke in Zukunft bei Problemen „INTERESSANT!“ oder „SPANNENDE HERAUSFORDERUNG!“, anstatt zu jammern, zu raunzen und dich als hilfloses Opfer zu fühlen.



✓ **Wohlfühl-Aufgabe**  
 Welchen negativen Satz denkst oder sagst du dir in einer unangenehmen Situation immer wieder? Formuliere den Satz so um, dass daraus ein positiver Satz wird.

---



---



---