



CHECKLISTE

1. HILFE BEI ABLEHNUNG

CHECKLISTE

1. HILFE BEI ABLEHNUNG

Akzeptieren & Annehmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erkenne, dass Ablehnung ein Teil des Lebens ist und nicht deine Wertigkeit als Person definiert. ▪ Sage zu dir selbst: „Ich akzeptiere diese Situation und lasse zu, dass sie vorüberzieht.“
Tief durchatmen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutze tiefe Atemzüge, um dich zu beruhigen und zu zentrieren.
Loslass-Meditation	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutze eine kurze Meditation, um dich zu zentrieren. Visualisiere, wie die Ablehnung von dir abfällt wie Blätter von einem Baum. ▪ Hüpfte auf der Stelle und klopfe dir mit den Händen das Gefühl der Ablehnung ab.
Reframing	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wandle negative Gedanken in positive um. Frage dich: ▪ „Welche neue Möglichkeit eröffnet sich mir jetzt?“ ▪ „Welche Lektion oder welches Wachstum kann ich aus dieser Erfahrung ziehen?“
Der Loslass-Brief	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wenn die Emotionen überwältigend sind, schreibe einen Loslass-Brief, in dem du deine Gefühle ausdrückst und den Brief dann sicher vernichtest.
Affirmationen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wähle Affirmationen, die deine Selbstwirksamkeit und dein Selbstvertrauen stärken und sprich sie laut aus. ▪ "Ich bin gut so wie ich bin." ▪ "Ich lasse Los, um Platz für Besseres zu schaffen."
Bewegung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geh spazieren oder mache eine andere physische Aktivität, um den Kopf freizubekommen und Stress abzubauen.
Support-Netzwerk	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wende dich an vertrauenswürdige Freunde, Familie oder Kollegen, um Unterstützung und Perspektive zu erhalten.
Stärken-& Ressourcenliste	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erstelle eine Liste deiner Stärken und Ressourcen und erinnere dich an deine vergangenen Erfolge.
Professionelle Unterstützung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wenn nötig, vereinbare ein Coaching-Gespräch oder suche professionelle Hilfe.
Reflexion	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schreibe über deine Erfahrungen (z.B. in einem Tagebuch), um sie zu verarbeiten und von ihnen zu lernen.
Natur nutzen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verbringe Zeit in der Natur, um dich zu erden und zu beruhigen.
Kreative Ausdrucksmöglichkeiten	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Nutze kreative Wege wie Malen, Schreiben oder Musik, um deine Emotionen zu verarbeiten.
Werte erkennen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Besinne dich auf deine Kernwerte und erinnere dich daran, wie sie dein Handeln leiten.
Dankbarkeitspraxis	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Notiere, wofür du dankbar bist, um den Fokus von der Ablehnung auf positive Aspekte deines Lebens zu lenken. 