

Arbeitsblatt »Ein Hin und Her«

Anleitung unten und in »Spiele Dein bestes Golf — jeden Tag«, Seite 205

Für jede **Situation**, die Du als problematisch empfunden hast, notiere im **Feld »H«**, mit welcher Grundhaltung Du an diesen Tag oder diese Runde gegangen warst. Schreibe auch die **Strategien** auf, mit denen Du versucht hast, sie zu meistern. Zu jeder Strategie notierst Du auf einer Skala von 0 bis 10, wie sehr Du Dich hierbei auf einen Kampf mit Deinem Erleben eingelassen hast (**Feld »K«**), wie sehr Dein Verhalten bei dieser Strategie noch von dem problematischen Erleben bestimmt waren (**Feld »V«**) und wie gut Du in der Lage dazu warst, für Dich wertvolle Dinge zu tun (**Feld »W«**).

problematische Situation				H
Strategie A	K	V	W	
Strategie B	K	V	W	
Strategie C	K	V	W	

problematische Situation				H
Strategie A	K	V	W	
Strategie B	K	V	W	
Strategie C	K	V	E	

problematische Situation				H
Strategie A	K	V	W	
Strategie B	K	V	W	
Strategie C	K	V	W	▶