



„Quintessenz“

Arbeitsblätter

Onlinekurs

Toleranz

Bezugsrahmen

Was sind meine „Inhalte“ in meinem Bezugsrahmen?
Was habe ich an „Richtig“ und „Falsch“ gespeichert?

Was sind meine Werte und Überzeugungen?

Wo sind meine „Grenzen“?

„Quintessenz“

Erwartungen und Werte

„Quintessenz“

Was sind meine psychischen Bedürfnisse?

Beachtung als Mensch

Anerkennung der Leistung

Respekt für Meinungen und Überzeugungen

Kontakt, Abwechslung, Anregungen

Herausforderungen, Risiken, Ansehen und Macht

Rückzug und alleine sein

Was sind meine Stressmuster?

Wie reagiere ich, wenn meine Energie weniger wird, ich in Stress komme?

Wie beeinflusst mein Stressmuster mein Toleranzvermögen?

Erwartungen und Werte

Was stört mich am Verhalten (= Aussehen, Handeln, etc.) des
anderen?

Wie fühle ich mich dann?

Wie reagiere ich dann?

„Quintessenz“

Meine Toleranz

Wann „bin“ ich tolerant?

„Quintessenz“

Wie oft und wie umfassend erwarte ich von anderen Menschen Toleranz (Geduld, Respekt, etc.) mir gegenüber?

Wo und wann erlebe ich mich dabei, anderen Grenzen setzen zu wollen?

Meine Erkenntnisse

Was ist mir aus diesem Onlinekurs besonders wichtig?

Gibt es einen oder mehrere Aspekte, die ich umsetzen möchte?

Wie wird es mir dann gehen, wie werde ich mich dann fühlen?

„Quintessenz“

„Quintessenz“