

## Übungsblatt zu Kapitel 4: Erlernte Hilflosigkeit überwinden

**Deckel im Kopf erkennen:** Skizziere schriftlich eine Situation, in der du dich durch soziale Regeln oder Erwartungen eingeengt fühlst. Analysiere, ob diese Begrenzungen, wie im Floh-Experiment, nur noch in deinem Kopf bestehen und eigentlich gar nicht mehr existieren. Identifiziere Glaubenssätze oder Überzeugungen, die deine Entfaltung einschränken könnten. Entwickle konkrete Schritte oder Gedanken, um diese mentalen Barrieren zu überwinden, und fokussiere dich auf neue Handlungsmöglichkeiten und Perspektiven.

**Ursachenzuschreibungen analysieren:** Notiere drei Misserfolge aus der letzten Zeit und schreibe auf, welche Ursachen du diesen Misserfolgen zugeschrieben hast. Betrachte dabei die Dimensionen Zeit, Raum und sozialer Vergleich. Frage dich, ob diese Ursachen veränderlich sind und wie du sie in Zukunft anders angehen könntest.

**Multikausale Ursachen für Misserfolge finden:** Untersuche die Ursachen für die notierten Misserfolge und liste alle denkbaren Ursachen auf, anstatt eine einzige Ursache hervorzuheben. Welche anderen Einflüsse haben zu dem unbefriedigenden Ergebnis geführt? Überlege, was du lernen müsstest, um den Erfolg in ähnlichen Situationen zu fördern.

**Neue Ansätze entwickeln und ausprobieren:** Wähle eine Herausforderung, bei der du bisher aufgegeben hast. Setze dir ein neues Ziel und entwickle eine Liste von neuen Ansätzen, um dieses Ziel zu erreichen. Probiere mindestens drei dieser Ansätze in den nächsten Tagen aus und notiere die Ergebnisse.

**Wenn mein Team und ich dich unterstützen können und ein Coaching für dich interessant sein könnte, melde dich für einen kostenfreien Kennenlern-Call:**

**[erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen](https://erfolgsdrehbuch.de/kennenlernen)**