

# Was dulde ich alles?

Wir Menschen haben gelernt eine Menge zu erdulden. Wir akzeptieren, erdulden oder leiden unter dem Verhalten von Menschen, unter Situationen, unerfüllten Wünschen, überschrittenen Grenzen, Frustrationen, Problemen, unvollendeten Aktivitäten oder unserem eigenen Verhalten.

Wahrscheinlich gibt es von diesen Dingen mehr als Sie denken. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, all die Dinge aufzuschreiben, von denen Sie glauben, sie zu erdulden. Wenn Ihnen mehr einfällt, ergänzen Sie die Liste.

Allein die Tatsache, dass Sie sich dieser Dinge bewußt werden und sie artikulieren, hilft Ihnen damit auf eine natürliche Weise fertig zu werden, diese Dinge in Angriff zu nehmen, sie zu regeln, zu elimieren, fertigzustellen oder zu lösen.

Wenn Sie möchten, schreiben Sie jede Aktivität auf, die Sie sich vornehmen, um diese Duldungen zu beseitigen. Einige typische Duldungen sind in der rechten Spalte aufgeführt.

## Duldungen

- 1 \_\_\_\_\_
- 2 \_\_\_\_\_
- 3 \_\_\_\_\_
- 4 \_\_\_\_\_
- 5 \_\_\_\_\_
- 6 \_\_\_\_\_
- 7 \_\_\_\_\_
- 8 \_\_\_\_\_
- 9 \_\_\_\_\_
- 10 \_\_\_\_\_
- 11 \_\_\_\_\_
- 12 \_\_\_\_\_
- 13 \_\_\_\_\_
- 14 \_\_\_\_\_
- 15 \_\_\_\_\_

## Aktivitäten

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

### Beruf

- Umfeld
- Kollegen
- Mitarbeiter
- Patienten/Kunden
- Lieferanten
- Urlaub
- Arbeitsbedingungen
- Verfahren/Abläufe
- Anforderungen
- Arbeitsstunden
- Ablage
- Büro

### Familie/Freunde

- Partner/Partnerin
- Kinder
- Eltern
- Geschwister
- Verwandte
- nahe Freunde
- soziale Verpflichtungen
- Nachbarn

### Heim/Ausrüstung

- Wohnort
- Grundriss
- Sauberkeit
- Ausstattung
- Komfort
- Beleuchtung
- Abstellmöglichkeiten
- Garten
- Ruhe/Lärm
- Auto
- Computer

### Ich selbst

- Vitalität / Energie
- Gewicht
- Kleidung
- Stress
- sportliche Übungen
- Grenzen
- Selbstwert-Gefühl
- Abhängigkeiten
- Gewohnungen/Sucht
- Erfüllung
- Gefühl
- Arbeit/Spiel
- Ärger

### Finanzen

- Kreditkarten-Schulden
- Haus-Schulden
- Steuern
- Vermögensanlagen
- Barmittel
- Einkommen