DER SENECA-REALITÄTSCHECK (*PREMEDITATIO MALORUM*)

„Wir leiden öfter in der Vorstellung als in der Wirklichkeit." (Seneca, Briefe an Lucilius 13,4; eigene Übersetzung)

Wann Du dieses Blatt nutzt: Immer dann, wenn Du vor einer Entscheidung, einem Gespräch oder einem Schritt zurückschreckst, weil Dein Kopf Dir diffuse Katastrophenfilme vorspielt.

Meine aktuelle Blockade / Entscheidung: _____

Schritt 1: Mentale Distanz herstellen (Kognitive Defusion)

Vervollständige den Satz: *„Ich bemerke, dass mein Gehirn mir gerade die Geschichte erzählt, dass …"*

Schritt 2: Die 3-Spalten-Entzauberung

SPALTE 1: Das nackte Worst-Case-Szenario	SPALTE 2: Prävention & Reparatur	SPALTE 3: Der Preis des Nichtstuns
Was ist objektiv (ohne Drama!) das Schlimmste, das passieren kann, wenn ich heute handle?	*Wie verhindere ich das – und was genau tue ich am Tag danach, falls es doch passiert?*	*Wie sieht mein Leben in 1 Jahr und in 5 Jahren aus, wenn ich aus Angst heute GAR NICHTS tue?*
1. _____ 2. _____ 3. _____	1. _____ 2. _____ 3. _____	In 1 Jahr: *In 5 Jahren:*

Schritt 3: Mein 48-Stunden-Anker (Die erste physische Handlung in unter 2 Minuten)

Was ich jetzt sofort tue (Countdown 5–4–3–2–1): _____

Das laute Nichts · Dominic Limerence · Medieninhaber: Limerence Books, Wien · Impressum: limerence.blog/impressum — Zum persönlichen Gebrauch. Ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Beratung.