

WRAP

Methoden

Realisieren

Abstand

Planen

M E T H O D E

Selbstreguliert. Klar. Entscheidungsstark.



ProzessPlus

Wachsen. Gestalten. Verstehen.

W Weite deine Möglichkeiten

Typische Fallen: Entweder-oder-Denken, vorschnelles Verengen des Blickfelds

- Mini-Interventionen:**
- » Eine weitere Option erfinden, die es noch nicht gibt
 - » Eine radikal andere Perspektive einnehmen
 - » Jemanden fragen: „Was würdest du tun?“

R Realitätstest für Annahmen

Typische Fallen: Bestätigungsfehler, Wunschdenken, Annahmen mit Fakten verwechseln

- Mini-Interventionen:**
- » Hypothesen laut aussprechen und prüfen
 - » Eine Gegenhypothese formulieren
 - » Eine Außenperspektive einholen

A Abstand gewinnen vor Entscheidungen

Typische Fallen: Wahrnehmungsfehler, Affekthandeln, Kurzschlussentscheidungen

- Mini-Interventionen:**
- » Kurz raus aus der Situation (räumlich oder mental)
 - » Atem oder Körperhaltung bewusst verändern
 - » Entscheidung auf morgen legen und erneut prüfen

P Plane ein, falsch zu liegen

Typische Fallen: Ein gefärbter Wahrnehmungsfilter, der durch einen Affekt ausgelöst wird

- Mini-Interventionen:**
- » Eine „Was, wenn ich mich irre?“-Frage stellen
 - » Einen kleinen Schritt mit Spielraum gehen
 - » Eine Rückmeldung frühzeitig einholen