



**GENTLEMENS
AGREEMENT**

EST. 2024

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

© 2024

ANLEITUNG: STOIZISMUS ANWENDEN – DEINE GEDANKEN UND HANDLUNGEN REFLEKTIEREN

STOIZISMUS IST EINE LEBENSPHILOSOPHIE, DIE SICH SEIT TAUSENDEN VON JAHREN BEWÄHRT HAT, UM MENSCHEN ZU MEHR INNERER RUHE UND GELASSENHEIT ZU FÜHREN. IM KERN GEHT ES DARUM, DIE DINGE, DIE AUSSERHALB UNSERER KONTROLLE LIEGEN, ZU AKZEPTIEREN UND UNS AUF DAS ZU KONZENTRIEREN, WAS WIR TATSÄCHLICH BEEINFLUSSEN KÖNNEN: UNSERE GEDANKEN, UNSERE EINSTELLUNGEN UND UNSER HANDELN.

MIT DIESER ANLEITUNG LERNST DU, EINE AKTUELLE ODER VERGANGENE SITUATION SYSTEMATISCH ZU REFLEKTIEREN UND DABEI FEHLER ZU ERKENNEN, AUS DENEN DU LERNEN KANNST. DER PROZESS MAG ZUNÄCHST UNGEWOHNT SEIN, DOCH DIE ARBEIT AN DIR SELBST WIRD DIR HELFEN, LANGFRISTIG GELASSENER UND FOKUSSIERTER ZU WERDEN:

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: STOIZISMUS ANWENDEN – DEINE GEDANKEN UND HANDLUNGEN REFLEKTIEREN

IDENTIFIZIERE EINE SITUATION

ZIEL: WÄHLE EINE AKTUELLE ODER VERGANGENE SITUATION, DIE DIR IM KOPF BLEIBT UND DICH EMOTIONAL BELASTET.

• **BEISPIELE:**

- STREIT MIT EINER NAHESTEHENDEN PERSON.
- HERAUSFORDERUNGEN IM JOB.
- FINANZIELLE SORGEN ODER MISSVERSTÄNDNISSE MIT FREUNDEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: STOIZISMUS ANWENDEN – DEINE GEDANKEN UND HANDLUNGEN REFLEKTIEREN

SCHREIBE DIE SITUATION AUF

ZIEL: VERSCHAFFE DIR EINEN VOLLSTÄNDIGEN ÜBERBLICK ÜBER DIE UMSTÄNDE.

• SCHRITTE:

- SCHREIBE ALLE RELEVANTEN DETAILS ZUR SITUATION AUF. BESCHREIBE, WAS PASSIERT IST, WER BETEILIGT WAR UND WIE DU DICH GEFÜHLT HAST.
- VERSUCHE, AUCH KLEINE DETAILS ZU NOTIEREN, DIE DU EVENTUELL ÜBERSEHEN KÖNNTEST.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: STOIZISMUS ANWENDEN – DEINE GEDANKEN UND HANDLUNGEN REFLEKTIEREN

ANALYSIERE DEINE REAKTIONEN

ZIEL: VERSTEHE, WIE DEIN VERHALTEN DIE SITUATION BEEINFLUSST HAT.

• SCHRITTE:

- FRAGE DICH BEI JEDER SITUATION:
 - „WIE HABE ICH GEHANDELT?“
 - „WARUM HABE ICH SO REAGIERT?“
 - „HÄTTE ICH ANDERS HANDELN KÖNNEN?“
- SCHREIBE JEDE DEINER REAKTIONEN UND DEREN KONSEQUENZEN AUF.
- FINDE MUSTER ODER WIEDERKEHRENDE FEHLER IN DEINEM VERHALTEN.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: STOIZISMUS ANWENDEN – DEINE GEDANKEN UND HANDLUNGEN REFLEKTIEREN

FINDE SCHLUSSFOLGERUNGEN

ZIEL: ERKENNE, WAS DU AUS DER SITUATION LERNEN KANNST.

• **SCHRITTE:**

- SCHREIBE AUF, WELCHE FEHLER DU GEMACHT HAST. BESCHREIBE FÜR JEDEN FEHLER:
 - **OUTCOME:** WAS WAR DIE DIREKTE FOLGE DEINES FEHLERS?
 - **SCHLUSSFOLGERUNG:** WAS HÄTTEST DU STATTDESSEN TUN KÖNNEN, UM EIN BESSERES ERGEBNIS ZU ERZIELEN?
- ERSTELLE EINE LISTE MIT PRAKTISCHEN LEKTIONEN, DIE DU AUS DIESER SITUATION MITNEHMEN KANNST.

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: STOIZISMUS ANWENDEN – DEINE GEDANKEN UND HANDLUNGEN REFLEKTIEREN

BETRACHTE DIE SITUATION AUS EINER NEUEN PERSPEKTIVE

ZIEL: ENTWICKLE EINE DISTANZIERTE UND STOISCHE SICHTWEISE.

• SCHRITTE:

- STELLE DIR VOR, DU BETRACHTEST DIE SITUATION ALS AUSSENSTEHENDER.
WAS WÜRDEST DU DIR SELBST RATEN?

- FRAGE DICH:
 - „WAR DIE SITUATION WIRKLICH SO SCHLIMM?“
 - „WAS LIEGT AUSSERHALB MEINER KONTROLLE?“
 - „WAS KANN ICH BEIM NÄCHSTEN MAL ANDERS MACHEN?“

WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!



ANLEITUNG: STOIZISMUS ANWENDEN – DEINE GEDANKEN UND HANDLUNGEN REFLEKTIEREN

WENDE DAS GELERNT IN DER ZUKUNFT AN

ZIEL: HANDLE IN ÄHNLICHEN SITUATIONEN BEWUSSTER UND STOISCHER.

• **SCHRITTE:**

- NUTZE DIE SCHLUSSFOLGERUNGEN AUS SEITE 6, UM HANDLUNGSSTRATEGIEN FÜR ZUKÜNFTIGE SITUATIONEN ZU ENTWICKELN.
- ERINNERE DICH DARAN, DASS DU NICHT ALLES KONTROLLIEREN KANNST – NUR DEINE EIGENE REAKTION.

FAZIT: DURCH DIESE METHODE LERNST DU, DEINE GEDANKEN ZU ORDNEN, FEHLER ZU ERKENNEN UND GELASSENER AUF HERAUSFORDERUNGEN ZU REAGIEREN. DER STOIZISMUS HILFT DIR, DEIN LEBEN BEWUSSTER UND MIT MEHR SELBSTKONTROLLE ZU GESTALTEN.



WICHTIG

SEI EHRlich ZU DIR SELBST. BELÜGE DICH NICHT.
SETZ DIR EIN ZIEL, GIB DIR DEIN WORT UND DAS WICHTIGSTE:
HALTE DEIN WORT!

GENTLEMEN'S AGREEMENT

WWW.GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

INFO@GENTLEMENS-AGREEMENT.DE

