

Arbeitsblatt 10

Gefühle abschwächen: Mach es entgegengesetzt

Name und Datum: _____

**Welches Gefühl will ich abschwächen (siehe
Arbeitsblatt 9)?**

Wozu will das Gefühl mich drängen?

Meine Wahrnehmung:

(eigene körperliche Fehlregulationen wie Schwindel, Puls, Ohrgeräusche; kritische oder gleichgültige Blicke anderer; Hässliches; Kaputtes; die Wahrnehmung, dass andere in mancher Hinsicht besser dran sind – oder gar keine Wahrnehmung mehr ...)

Mein Körper:

(geduckt; abgewandtes Gesicht; hektische Atmung; verzerrte Mimik; geballte Fäuste; starre Glieder; starrer Blick ...)

Mein Denken:

(Ich bin krank; ich bin unfähig; die wollen mir was; das kann nur mir passieren; es wird nie wieder gut; das ertrage ich nicht; ich habe alles falsch gemacht; ich muss jetzt ganz schnell ganz viel tun; ständig wollen die was von mir; die Welt ist schlecht – oder gar kein Gedanke mehr ...)

Mein Verhalten

(Rückzug; Schweigen; Schreien; Shoppen; Alkohol; Frustessen; Computerdröhnung; Streit; Meckern; Entschuldigen; Übereilen; Non-stop-Action; alles allein machen; hinwerfen ...)

Anschließend notieren Sie für jeden Bereich das Entgegengesetzte:

Meine Wahrnehmung:

(Präsenz: Das Schöne und Funktionierende finden: Die Blumen am Fenster, die stabilen Möbel, die freundlichen Gesichter; die annehmbaren Eigenschaften des Gegenübers (und sei es, dass er gekämmt ist und ein sauberes Hemd trägt); in unspektakuläre Körperregionen hineinspüren: die Zehen, die Nasenspitze, die Fußsohlen, den Scheitel ...)

Mein Körper

(Richten Sie den Körper auf; lockern Sie die Muskeln; atmen Sie tief; lächeln Sie ein leichtes Lächeln ...)

Mein Denken:

(Mein Kreislauf macht das schon; irgendwas werde ich wohl hinkriegen; ich habe diese und jene Ressource; langsam geht es voran; es darf weitergehen; ich informiere mich; ich versuche es einfach mal ; es geht auch mal ohne, ist ja nur für den Moment, ich schaffe das auch abstinert ...)

Mein Verhalten

(Ich nehme mal teil, ich mache das mal mit; ich kann das kommunizieren; ich finde die passende Lautstärke; ich finde das für mich passende Tempo; ich fange klein an; ich erzähle mal einen Witz, selbst wenn nur ich lache; ich gönne mir eine Pause ...)