

# Arbeitsblatt 18

## Verliebtheit abschwächen

Name und Datum: \_\_\_\_\_

### Welches Gefühl will ich abschwächen?

- Meine Verliebtheit in \_\_\_\_\_  
oder
- meine allgemeine sexuelle Unrast

Wozu will das Gefühl mich drängen?

**Was nehme ich wahr?** Attraktive Seiten der begehrten Person/en  
wie Haare, Augen, Lippen, Wuchs, Büste, Beine, Muskeln, Stimme

...

---

---

---

**Was macht mein Körper:** die Augenlider flattern, mir läuft die Spucke im Mund zusammen, ich werde kurzatmig, renne herum ...

---

---

---

**Was denke ich?** Muss ich haben, vom Himmel geschickt, ich verdiene etwas Glück, habe mich noch nie so gefühlt, das ist eine einmalige Chance, das machen schließlich alle, ist doch nur Spaß, merkt eh keiner ...

---

---

---

**Mein Verhalten:** Beobachten, Kontakt suchen, auflauern ...

---

---

---

Achten Sie bitte darauf, dass Sie besonders dieses Arbeitsblatt nachher sicher verstauen oder entsorgen!

Welche unangenehmen Folgen sind zu erwarten:

---

---

---

Notieren Sie jetzt für jeden Bereich das Entgegengesetzte:

**Nehmen Sie bewusst etwas neutrales Gegenständliches wahr  
oder suchen Sie sich einen Gegenwartsanker:**

---

---

---

Stellen Sie den Körper aktiv um: Schütteln Sie sich aus; reiben Sie  
die Augen; schlucken Sie, atmen Sie tief durch ...

---

---

---

**Das Denken umlenken:** Ich habe zu arbeiten, ich rede mit jemandem »Harmlosen«, ich rufe daheim an, was gibt's bei uns heute zu essen?

---

---

---

**Mein Verhalten:** Ich arbeite, telefoniere, schreibe Einkaufszettel ...

---

---

---

**Welche angenehmen Folgen sind zu erwarten:**

---

---

---