

Arbeitsblatt 25

Kleine Pannenhilfe

Name und Datum: _____

Der Schreck ist der Feind der Präsenz und damit des klaren Denkens. Schon kleine Schrecken können in einem sensiblen Gehirn große Erschütterungen hervorrufen, die dann zu Gedanken führen wie »Was bin ich nur für ein Idiot« oder »Was sind die andern doch gemein«. Dann fehlt nicht mehr viel und wir landen bei Panikattacken, Wutanfällen, Blackouts. Doch dies alles sind Zustände, die einen am Ende auch wieder erschrecken und beschämen – ein Teufelskreis, aus dem Sie sich lösen können.

Wir brauchen lediglich eine kleine Pannenhilfe für Alltagschrecken, damit aus einem Stolpern kein Beinbruch wird. Wir wollen keinen großen Denkaufriss und nachts noch von der Sache träumen. Nein, lassen Sie uns lieber mit zwei, drei Worten die Knitterfalte ausbügeln. Suchen Sie sich unten aus der Liste das Passende aus oder werden selbst kreativ.

Schrecksituationen:

Abhilfe:

Gesundheitlich:

Mein Puls geht so schnell.
Mein Mann sieht so blass
aus.

Kleine Schwankung.
Reguliert sich wieder.

Seine Krankheit könnte ich
auch noch kriegen.
Ihr Thema:

Sozial:

Ich habe zu viel /
zu wenig geredet.
Die hat mich nicht begrüßt.
Der war unhöflich.

Und wenn schon.
Kann passieren.

Beruflich:

»Ich habe nur die Hälfte
verstanden.«
»Ich weiß gar nicht,
wie das geht.«
Schon wieder etwas Neues!

Schon mal ein Anfang.
Schritt für Schritt.

Weitere Elemente für Sätze, die Ihnen aus dem Kreislauf helfen:

Kommt vor; alles gut; voll egal; dann nicht; nur die Ruhe; Schmarren; wird schon; na, na, na; Scherzkeks; das weiß keiner; wohl bekomm's; wen interessiert's; schon vergessen; nachfragen; abwarten; dazulernen; Lebbe geht weider.

Und zum Abschluss: ein kleines Lächeln
Das verjagt den Schreck.

