

Arbeitsblatt 1

Sie sind immer noch Sie selbst – ein kurzer Steckbrief

Datum: _____

Der Schock hat es an sich, dass wir alles in Frage stellen. Nichts scheint mehr wie zuvor. Wir werden uns selber fremd, zweifeln an uns, als hätten wir uns nie richtig gekannt. Haben wir uns und anderen nur etwas vorgemacht?

Diese Gedanken sind nach einem Schock normal, entspringen aber nicht der Realität, sondern unserer tiefen Verunsicherung. Deshalb notieren wir uns zum Anfang ein paar Grundwahrheiten über uns selbst, die jetzt, nach dem Schock, genauso zutreffen wie vorher:

Ich heiße: _____

Mein Geburtstag und Geburtsort: _____

Mein Bauchnabel wölbt sich nach innen oder nach außen.

Meine Lieblingstiere: _____

Was ich gern an mir mag: _____

Meine Lieblingshelden aus Buch oder Film: _____

Meine bisher mutigste Tat: _____

Arbeitsblatt 2

Woran hakt es bei mir?

Name und Datum: _____

Hier finden Sie jeweils drei Aussagen, die typischerweise auf eine Störung im jeweiligen Funktionsbereich hinweisen. Trifft auch nur eine dieser Aussagen auf Sie zu, sind die entsprechenden Kapitel dieses Buchs für Sie besonders interessant. Kreuzen Sie gegebenenfalls an:

Wahrnehmung:

- Ich bin oft zerstreut und komme mit der Arbeit schlecht voran.
- Ich wurde schon mehrfach gescholten, weil ich Absprachen vergessen habe.
- Ich fühle mich in meiner gewohnten Umgebung oder sogar in meinem Körper jetzt manchmal fremd und unvertraut.

Siehe besonders Kapitel 4, 5 und 6.

Gefühle:

- Ich bin häufig niedergeschlagen oder gereizt.
- Ich habe mehr Ängste als früher.
- Meine Stimmung kommt leicht ins Kippen, und ich kann oft kaum die Tränen zurückhalten.

Siehe besonders Kapitel 7, 8, 9 und 10.

Körper:

- Ich habe mehrfach pro Woche Ein- und Durchschlafstörungen.
- Mein altes Leiden (zum Beispiel Magen, Rücken, Haut, Unterleib, Bewegungsapparat) bereitet mir wieder starke Beschwerden.
- Ich esse zu viel.

Siehe besonders Kapitel 11, 12, 13, 14 und 15

Denken:

- Ich kann mich nicht mehr konzentrieren.
- Ich werde oft von Erinnerungen an das Schock-Ereignis heimgesucht, sogar im Traum.
- Ich grübele jetzt öfter über düstere Themen nach, zum Beispiel wie schlecht die Welt ist oder was ich falsch gemacht habe.

Siehe besonders Kapitel 16, 17, 18 und 23

Verhalten:

- Ich habe mich zurückgezogen und reagiere auch auf Kontaktversuche meiner Umgebung eher abweisend.
- Ich schiebe wichtige Dinge vor mir her, statt sie zu erledigen.
- Ich fange alles Mögliche an, verzettele mich dann aber und bringe nichts richtig zu Ende.

Siehe besonders Kapitel 19, 20, 21, 22 und 23

Arbeitsblatt 3

Checkliste alarmierende Krankheitssymptome

Name und Datum: _____

Lesen Sie die folgenden Aussagen durch. Sobald nur eine davon zutrifft, sollten Sie sich fachliche Hilfe holen. Die erste Ansprechpartnerin wäre die Hausärztin. Sie können auch gleich zum Psychiater oder zur Therapeutin gehen, besonders wenn Sie hier bereits jemanden kennen.

Beachten Sie bitte, dass die Möglichkeiten zu Fern- und Selbstdiagnosen mit Hilfe eines solchen Bogens begrenzt sind, der ja nur erste Orientierung bieten kann. Suchen Sie bei schlechtem Befinden zeitnah die Behandler Ihres Vertrauens auf, selbst wenn Sie sich bei den unten genannten Symptomen nicht wiederfinden. Auch wenn Ihre Familie Ihnen einen Arztbesuch nahelegt, sollten Sie dies als Ausdruck von Sorge um Ihr Wohlergehen betrachten und einen Termin vereinbaren. Die Angehörigen, die ja noch ihren klaren Kopf haben, erkennen kritische Symptome manchmal schneller als man selbst.

Erschrecken Sie nicht, falls Sie sogar mehrere Kreuze und in verschiedenen Gruppen machen müssen. Bei Krankheiten zieht leider eins gern das andere nach sich. Aber sobald die Diagnose steht, haben wir heute vorzügliche Behandlungsmöglichkeiten.

Posttraumatische Belastungsstörung:

- Ständig suchen mich Erinnerungen an mein Schock-Erlebnis heim, ich stehe dauernd unter Strom.
- Ich bin fortwährend damit beschäftigt, die Erinnerungen an mein Schock-Erlebnis aus dem Bewusstsein zu drängen.
- Ich vermeide alles, was mich irgendwie an das Erlebnis erinnern könnte, und unterlasse deshalb Dinge, die mir eigentlich wichtig wären (beruflich, familiär, gesundheitlich).

Angststörung:

- Ich bekomme plötzliche Anfälle von Schwindel, Übelkeit oder Panik, so dass ich das Haus am liebsten gar nicht mehr verlasse.
- Ohne Begleitung kann ich nicht mehr einkaufen oder Auto oder Bahn fahren. Oder sogar mit Begleitung nicht.
- Ich will nicht mehr zur Arbeit, weil ich fürchte, dass ich dort aggressiv angegangen werde oder meinen Aufgaben nicht gewachsen bin.
- Ich denke viel darüber nach, was mir oder meinen Lieben alles Unangenehmes zustoßen könnte.

Depression:

- Ich habe schlechte Nächte, dennoch bereitet mir das Aufstehen Mühe, und ich komme den halben Tag nicht auf Touren. Stattdessen plagt mich innere Unruhe.
- Ich kann nicht mehr richtig lesen, bleibe ständig hängen. Auch Kochen geht schlecht.

- Ich habe unabsichtlich mehrere Kilo Gewicht verloren, wahrscheinlich wegen meiner ständigen Anspannung.
- Ich fühle mich als Versager, denke ständig daran, wie ich abgebaut und was ich alles falsch gemacht habe.
- Ich interessiere mich für nichts mehr, kann mich zu nichts entschließen.
- Ich habe schon einmal überlegt, ob ich mein Leben nicht beenden sollte.

Alle drei Störungen können mit Suchtverhalten einhergehen:

- Ich trinke täglich mindestens eine Flasche Wein oder entsprechende alkoholische Getränke.
- Ich konsumiere regelmäßig Cannabis oder andere Psychodrogen.
- Ich sitze nur noch am Computer und surfe, zocke oder kaufe Zeug.

Haben Sie ein Kreuzchen gemacht? Dann greifen Sie am besten zum Telefonhörer und machen Sie einen Termin bei der Hausärztin. Oder bitten Sie einen Freund oder Verwandten, für Sie den Termin zu vereinbaren. Wenn Sie mögen, bringen Sie diesen Bogen in die Sprechstunde mit. Dann wissen Ihre Behandler, wo Sie ansetzen können. Und ich versichere: Ihnen kann geholfen werden und schon bald dürfen auch Sie sich wieder normal fühlen!

Arbeitsblatt 4

Genesungsblumen

Name und Datum: _____

Das Zellwachstum von Tieren und Pflanzen verläuft ähnlich. So, wie sich eine Blume langsam aus der Erde hebt, erholt sich auch die Seele. Wir möchten ein Gefühl für den »magischen Monat« bekommen, den es braucht, bis sich gesundheitlich spürbare Fortschritte zeigen. Deshalb schlage ich vor, dass Sie eine Blumenzwiebel in einen Topf und an ein helles Plätzchen setzen. Jetzt braucht es für Topf und Seele nur noch ein wenig Zuwendung, und Sie werden Zeuge, wie die wunderbaren Kräfte der Natur Neues hervorbringen.

Pflanzvorschläge:

Im Frühjahr / Sommer erfreuen Sie sich an Tulpen, Narzissen oder Hyazinthen und im Herbst / Winter an Lilien oder Amaryllis. Entsprechenden Vorlauf planen Sie ein, wenn Sie die Zwiebeln pflanzen. Oder Sie schneiden sich Barbarazweige, was man traditionell am vierten Dezember, dem Barbaratag tut, damit sie bis Weihnachten blühen. Stellen Sie einfach ein paar frischgeschnittene Obstbaum- oder Blütenstrauchzweige ins Wasser und warten Sie ab.

Und wenn nun Ihre Blume blüht, was ja allein schon Freude macht, setzen Sie sich einen Moment hin und notieren Sie, was sich bei Ihnen in der Zwischenzeit gebessert hat: Schlaf, Appetit, Sexualfunktion, Konzentration, Stimmung, Kontaktverhalten, Finanzen oder die Wohnsituation? Haben Sie Aufgaben erledigt, und wenn ja,

welche? Haben andere Menschen Ihnen weitergeholfen, und wenn ja, wobei? Sie müssen am jetzigen Tag noch keineswegs wieder vollständig auf der Höhe sein. So ein Transmitter-Haushalt ist eine komplizierte Wirtschaft und braucht seine Zeit. Wichtig ist nur, dass man die Zeichen der Genesung erkennt und würdigt, statt womöglich auf den ersten grünen Spitzen achtlos herumzutrampern. Jeder Fortschritt macht Hoffnung. Hoffnung ist Balsam für die wunde Seele. Notieren Sie deshalb auch ganz kleine Errungenschaften.

Meine Fortschritte in der Zeit, die die Blume zum Blühen brauchte:

Sie können ergänzend andere Leute fragen, welche erfreulichen Entwicklungen man an Ihnen wahrgenommen hat. Manchmal ist man selbst ja etwas betriebsblind. Also, was sagen die andern?

Arbeitsblatt 5

Genesungskalender

Name und Datum: _____

Auch ein Genesungskalender hilft uns, die erste schwere Zeit mit Zuversicht herumbzubringen. Bei der einfachsten Version zählen Sie auf Ihrem Wandkalender von heute an dreißig Tage ab, nämlich den »magischen Monat«, nach dem man die ersten zwar kleinen, aber doch spürbaren Fortschritte erwarten darf. Kreuzen Sie das Zieldatum bunt an. Und jetzt setzen Sie jeden Abend einen dicken Haken an den glücklich überstandenen Tag und schauen, wie die Zeit und mit ihr die Heilung voranschreitet. Oder Sie stellen zwei Schüsseln hin, am besten in verschiedenen Farben, und tun in die eine dreißig Murmeln oder Wäscheklammern oder Stifte. Legen Sie jeden Tag eine Murmel von der linken in die rechte Schüssel. Oder Sie basteln: Schneiden Sie ein DIN A4-Blatt längs in drei Streifen und kleben Sie sie zu einem langen Streifen aneinander. Tragen Sie von oben nach unten die Zahlen von 1 bis 30 ein, vielleicht noch mit Aufklebern verziert, wir wollen uns ja aufmuntern. Jetzt bitte täglich eine Zahl abschneiden. So sehen Sie, wie die Zeit schrumpft, die Ihnen noch zur Vollendung des magischen Monats fehlt – und dass es vorangeht.

Wieder ist wichtig, dass Sie nach Ablauf des Monats Ihre Fortschritte aufmerksam wahrnehmen. Lesen Sie dazu bitte nochmals den letzten Abschnitt von Arbeitsblatt 4 und schreiben Sie dann auf, was sich an Ihrem Befinden gebessert hat. Nutzen Sie Genesungsblume und -kalender ruhig parallel. Sie werden vermutlich nicht

beide am selben Tag beenden, und dann haben Sie zweimal Gelegenheit zum Nachdenken – und sich zu freuen.

Meine Fortschritte in den letzten dreißig Tagen:

Und was sagen die andern?

Arbeitsblatt 6

Checkliste Wahrnehmungsstörungen

Name und Datum: _____

Lesen Sie die folgenden Aussagen und kreuzen Sie die an, die **AKTUELL DEUTLICH** auf Sie zutreffen:

- Leute beschweren sich, dass ich sie übersehen hätte.
- Nach einem wichtigen Gespräch mit meinem Chef / Arzt / Anwalt konnte ich mich nachher kaum an den Inhalt erinnern.
- Die Leute schnicken mit den Fingern oder rufen Hallo, um meine Aufmerksamkeit zu wecken.
- Manchmal fühlt sich mein Zuhause oder sogar mein eigener Körper plötzlich fremd und unvertraut an.
- Ich verlege häufig Kleinteile wie Schlüssel, Lesebrille, Küchenmesser oder finde im Kühlschrank die Butter nicht.
- Ich werde mit meiner Arbeit nicht fertig, obwohl ich fortwährend damit zugange bin.
- Mir passieren vermehrt Missgeschicke wie ein Schnitt in den Finger, oder dass ich Sachen runterschubse.

- Man wirft mir vor, dass ich Abmachungen nicht einhalte, dabei war meiner Meinung nach gar nichts vereinbart.
- Nach dem Mittagsschlaf bin ich wie weggetreten und für den Rest des Tages zu nichts zu gebrauchen.
- Ich wundere mich, dass eine Autofahrt schon vorbei ist, oder dass mein Glas oder Essteller schon leer ist.
- Ich erschrecke über alltägliche Geräusche wie das Gurgeln der Kaffeemaschine oder Motorenlärm.
- Mir unterlaufen vermehrt Flüchtigkeitsfehler, und es gab deshalb schon Krach im Job.

All diese Aussagen deuten auf Wahrnehmungsstörungen hin – die Wahrnehmung ist verzerrt oder im Vergleich zur Norm reduziert.

Auswertung:

0 - 1 Kreuz: Ihre Wahrnehmung ist in Ordnung.

2 - 4 Kreuze: Ihre Wahrnehmung spielt Ihnen derzeit manchmal Streiche, so dass Abläufe nicht wie gewohnt funktionieren.

5 und mehr Kreuze: Sie haben deutliche Wahrnehmungsstörungen und sich bei verschiedenen Pannen vielleicht selbst schon gefragt, was mit Ihnen los ist.

Wenn Sie es mit Dissoziation zu tun haben, finden Sie im nächsten Kapitel viele Techniken, um Ihre Wahrnehmung zu trainieren. Davon können übrigens auch Menschen ohne dissoziative Problematik profitieren: Etwas mehr »Sehschärfe« ist nie verkehrt. Nicht umsonst trainieren wir heute alle unsere Achtsamkeit.

Arbeitsblatt 7

Meine Gegenwartsanker

Name und Datum: _____

1) Zwei Anker für unterwegs:

... und ich verwende sie bei folgenden drei
Gelegenheiten:

2) Fünf Anker bei mir daheim für Momente mit
Mattscheibe:

3) Drei Anker am Arbeitsplatz:

... die ich in folgenden drei Situationen nutze:

4) Ein Nüchternheits-Anker für den Start in den Tag:

Mein Krafttier oder meine Lieblingspflanze:

Was ich daran mag:

**Krafttier oder Lieblingspflanze kann ich wo und wie
als Gegenwartsanker platzieren:**

Arbeitsblatt 8

Präsenz üben

Name und Datum: _____

Sehen Sie sich um und suchen Sie:

Drei Gegenstände aus Holz

Drei Gegenstände mit Rädern

Drei Gegenstände, die mit K anfangen

**Denken Sie sich selbst eine hübsche Übung aus:
Ich suche als Nächstes**

**Fühlen Sie von innen in Ihr linkes Ohrläppchen
und danach in den rechten großen Zeh.**

**Fassen Sie Ihren Stuhl an oder den Tisch oder Ihren
Pulli.**

**Drei Adjektive, die beschreiben, wie sich das Material
anfühlt:**

**Und jetzt nochmal aufmerksam lauschen, bis Sie drei
verschiedene Geräusche gehört haben – eine Übung,
die sich gerade dann sehr gut eignet, wenn es eher
leise ist.**

Im Normalfall brauchen Sie gar nicht so viele verschiedene Übungen hintereinander, zwei oder drei reichen schon, und Sie werden erleben, wie zügig sich Ihre Präsenz auch im Alltag verbessert.

Arbeitsblatt 9

Die Gefühls-Olympiade

Name und Datum: _____

Wir stellen uns spaßeshalber vor, dass unsere Gefühle in einem sportlichen Wettkampf miteinander stehen – nämlich der Gefühls-Olympiade. Gefühle aus allen Regionen des großen Seelenkosmos eifern miteinander um den ersten Preis. Die Frage wird sein, wer bei Ihnen persönlich die Gold-, Silber- und Bronzemedaille gewinnt. Bevor wir die Sieger küren, müssen wir erst einmal klären, wer überhaupt mitmacht:

Die stark aufgestellte schwarze Mannschaft:

Trauer

Ekel

Angst

Verzweiflung

Scham

Schuldgefühle

Reue

Frust

Die ebenfalls nicht zu unterschätzende rote Mannschaft:

Ärger

Misstrauen

Wut

Neid

Manchmal ist auch die goldene Mannschaft fit:

Hoffnung

Zuversicht

Freude

Heiterkeit

Vertrauen

Dankbarkeit

Nicht zu vergessen die leicht verrückte bunte Mannschaft:

Blödellaune

Neugier

Spiellaune

Flirtlaune

Bitte wählen Sie aus diesen 22 Teilnehmern jetzt Ihre Gewinner aus, nämlich die drei belastenden Gefühle, die in letzter Zeit Ihr Befinden bestimmt haben. Diese tragen Sie unten ein und schreiten dann zur Siegerehrung, am besten indem Sie laut vorlesen:

1. »Dir, o beeindruckende(r) _____, verleihe ich hiermit die *Gold*-Medaille für unermüdliches Wirken in meinem Seelenhaushalt.«

2. »Dir, o gleichfalls beachtliche(r) _____, verleihe ich die *Silber*-Medaille für herausragende Präsenz in meiner Seele.«

3. »Dir schließlich, o _____, übergebe ich die *Bronze*-Medaille, denn auch dein Einsatz in meiner Seele war weit überdurchschnittlich.«

(Jetzt reiben wir uns heimlich die Hände, denn wir konnten, ohne dass sie Verdacht geschöpft hätten, die drei Kandidaten dingfest machen, deren Wildwuchs wir stutzen wollen.)

Wir haben aber auch ein Herz für Verlierer. Welche positiven Gefühle sind bei Ihnen auf den letzten drei Plätzen gelandet? Notieren Sie hier:

Und jetzt sagen Sie laut in ermutigendem Ton:

»Liebe _____
und _____
und _____ ,
in der letzten Zeit hat das zwar nicht so funktioniert mit uns, aber wir wollen uns gemeinsam bemühen, dass ihr künftig wieder mehr zum Zuge kommt.«

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 abtinent ...)

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 ...)

Arbeitsblatt 11

Ressourcen sammeln

Name und Datum: _____

Ich habe Talente – hier nenne ich fünf oder mehr:

(Zum Beispiel Kochen, Handwerken, Handarbeiten, Rechnen, Schreiben, Autofahren, Redenhalten, Organisieren, Computern, Schwimmen, Gärtnern, Musizieren ...)

Ich habe Tugenden – auch hier nenne ich fünf oder mehr:

(Zum Beispiel Hilfsbereitschaft, Treue, Zuverlässigkeit, Höflichkeit, Ordnungsliebe, Friedfertigkeit, Geduld, Tierliebe, Familiensinn, Sparsamkeit, Großzügigkeit, Humor ...)

Es gibt Menschen, die mir etwas bedeuten – hier nenne ich fünf oder mehr namentlich:

(Zum Beispiel Verwandte, Freunde, Kollegen, Künstler, Sportler, Politiker; darunter vielleicht sogar Menschen, die gar nicht mehr leibhaftig anwesend sind wie Sokrates, Mutter Theresa, Dostojewski, Marie Curie, Mozart, Darwin, Mascha Kaleko, Anne Frank, Nelson Mandela, Freddie Mercury – oder würden Sie sich lieber für Captain Picard, Scarlett O’Hara, Mary Poppins oder Frodo entscheiden? Sie sehen, die Auswahl ist groß ...)

Ich habe gute Helfer – hier nenne ich nochmals fünf oder mehr beim Namen:

(Denken Sie neben Ihren Angehörigen auch an Ihre Putzfrau, Nachbarn, Anwältin, Ärztin, Automechaniker, Gärtner, Sekretärin, Vorgesetzte, Betriebsrat, Sozialarbeiter, Fußpflegerin – oder Ihr Hund ...)

Arbeitsblatt 12

Motivationsprotokoll Achtsamkeit

Name und Datum: _____

Um demnächst auch für spannungsreiche Situationen gewappnet zu sein, sollten Sie sich einige Wochen lang täglich drei Mal für fünf Minuten in der Achtsamkeit üben. Leider sind viele Tage schon vorbei, ehe sie richtig begonnen haben. Dann hat man bis zum Abend vielleicht zwanzig Zigaretten geraucht, aber kein einziges Mal die Achtsamkeit trainiert. Hier schafft ein Motivationsprotokoll Abhilfe.

Motivationsprotokoll

Datum	Uhrzeit	Erledigt? Bitte ankreuzen:
1.1.20xx	7.30	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
	12.30	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
	19.30	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Schreiben Sie jetzt Ihren persönlichen Wochenplan:

Welche Achtsamkeitsübung will ich jeweils fünf Minuten wann machen?

Wochenplan:

Datum	Uhrzeit	Erledigt?
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Datum	Uhrzeit	Erledigt?
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Datum	Uhrzeit	Erledigt?
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -
_____	_____	<input type="checkbox"/> + / <input type="checkbox"/> -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

+ / -

+ / -

+ / -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

+ / -

+ / -

+ / -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

+ / -

+ / -

+ / -

Datum

Uhrzeit

Erledigt?

+ / -

+ / -

+ / -

Arbeitsblatt 13

Meine Ressourcen der Sicherheit

Name und Datum: _____

In aller Welt gilt Deutschland als besonders sicheres Land, deshalb strömen viele Menschen aus allen Richtungen hierher. Und es stimmt: Die meisten von uns sind um einen hohen Sicherheitsstandard bemüht. Ingenieure bauen stabile Häuser und Maschinen, das Gesundheitswesen überwacht die medizinische Versorgung, Daten werden geschützt, ein durchdachtes Sozialwesen unterstützt die Bedürftigen.

Natürlich hat all dies leider die Ihnen zugestoßene Schock-Erfahrung nicht verhindert. Und das System könnte immer noch besser sein. Trotzdem verfügen wir über einigen Schutz.

Machen Sie sich bewusst, welche Ressourcen der Sicherheit Ihnen aktuell zur Verfügung stehen. Dabei gilt es, auch das scheinbar Selbstverständliche zu würdigen. Denken Sie zum Beispiel daran, dass das Dach dicht ist, Heizung und Strom funktionieren, dass Sie monatlich sichere Kontoeingänge haben, gute Ärzte, Beratungsstellen, sauberes Trinkwasser, gute Versicherung, Fensterschlösser ...

Was ist Ihnen besonders wertvoll?

Außerdem überlegen Sie bitte, an welchen Stellen Sie in sinnvoller Weise auf Ihre persönliche Sicherheit und die Ihrer Familie achten: Sie sind nüchtern am Steuer, fahren Fahrrad mit Helm, gärtnern mit Handschuhen, nehmen Schutzimpfungen wahr, schützen den Computer mit einer sicheren Firewall ...

Worauf achten Sie bereits?

Arbeitsblatt 14

Mein sicherer innerer Ort

Name und Datum: _____

**Denken Sie sich zunächst einen schönen Ort aus.
Schreiben Sie hier auf, was Ihnen einfällt:**

Jetzt geben Sie dem Ort geeignete Grenzen:

Manchmal merkt man, dass sich in die eigene Fantasie etwas Unerwünschtes einschleichen will. Dann nutzen Sie einfach den Einfluss, den wir auf unsere Vorstellungskraft haben. Rücken Sie das Bild bewusst so zurecht, dass es Ihnen wieder zusagt. Jetzt vertiefen Sie Ihre Imagination mit folgenden Fragen:

Was sehe ich Wohltuendes an meinem sicheren inneren Ort? Seien Sie einfallsreich:

Was höre ich Wohltuendes?

Was rieche ich Wohltuendes?

Was fühle ich Wohltuendes?

Dieser wunderbare Ort gehört nur Ihnen, und da er in Ihrem Inneren liegt, können Sie ihn aufsuchen, wann immer Sie Ihr Gefühl der Sicherheit wachrufen wollen. Wenn Sie Lust haben, können Sie ihn auch malen.

Arbeitsblatt 15

Ich Sorge für meinen Körper

Name und Datum: _____

Nicht nur der Arzt sorgt für die Kranken. Letztlich liegt die Hauptverantwortung für unsere Gesundheit bei uns selbst. Machen Sie die gute Selbstfürsorge zur neuen Gewohnheit.

Wo haben Sie gesundheitliche Schwachstellen?

Kreuzen Sie an:

- Kopfschmerzen
- Erkältungen
- Rücken
- Magen / Darm
- Unterleib
- Knie / Hüfte / Schulter
- Füße
- Haut

Hier habe ich einige naheliegende Vorschläge für Sie, was Sie selbst tun können, um das betroffene System zu unterstützen. Gerade weil sie so naheliegend sind, machen wir uns viel zu selten bewusst, wie wertvoll sie sind:

Unterstreichen Sie die Dinge, die Sie für passend halten und umsetzen wollen (auch aus anderen Kategorien, denn alles hilft)

1. Pausen machen / Atem zählen / leichter Sport / Gärtnern / Espresso / kleine Lustkäufe / 80 statt 100 Prozent
2. Warm anziehen, auch im Haus / Wettervorhersage berücksichtigen / Obstsalat und Sauerkraut / Kneippsche Güsse / heiße Suppen / Sparkonto anlegen (Erspartes wärmt)
3. Dehnübungen / Leibwäsche mit Wollanteil / Schwimmen / den eigenen Zielen Zeit geben / Helfer engagieren / Weiterbildung (die Kopffressourcen des Homo sapiens nutzen, statt Lasttier zu spielen)
4. Leichte Kost / gut kauen / Zeit bei den Mahlzeiten / Fenchel-Kümmeltee / beim Essen Telefon abstellen
5. Heizkissen / Brennnesseltee / warme Bäder / Kurzurlaub zu zweit / Selbstverteidigungskurs (um uns in unserer weiblichen oder männlichen Rolle sicher zu fühlen)
6. Krankengymnastik / Übergewicht reduzieren / Urlaub im Warmen / Fango / Leute anlächeln (mindert Abwehrspannung)
7. Schuheinlagen / Fußreflexzonenmassage / barfuß gehen auf Gras oder Moos / Spaziergänge mäßig, aber regelmäßig / für ausreichende Versicherungen und Altersgelder sorgen (spendet Sicherheit auf dem Lebensweg)
8. passende Hautpflege / Sonnenschutz / viel Alkoholfreies trinken / Kosmetikerin / schönes Portraitfoto machen lassen und aufhängen

Notieren Sie außerdem drei eigene Ideen:

Sie können zur Motivationsstärkung wieder das Protokoll von Arbeitsblatt 12 verwenden.

Arbeitsblatt 16

Spickzettel für den nächsten Arztbesuch

Name und Datum: _____

1. **Notieren Sie sich hier kurz, was Sie Ihren Behandlern mitteilen wollen.** Symptome: Intensität, Häufigkeit und bei welchen Gelegenheiten; Nebenwirkungen von Medikamenten; Einnahmefehler; »Sünden«; akute Belastungsfaktoren; Fortschritte ...

2. **Welche Fragen haben Sie zu Behandlung und Medikation?** Nach dem Ernst der Symptome; dem mutmaßlichen Verlauf der Erkrankung; was können Sie ergänzend tun; was besser unterlassen; wann Wiedervorstellung ...?

3. Was haben Ihre Behandler Wichtiges gesagt?

4. Und welche kleine Belohnung gönnen Sie sich nach dem Arzttermin? Zum Beispiel Café, Eis, Zeitschrift, Parkbesuch, Knuddeln lassen ...

Arbeitsblatt 17

Die Feierabendübung

Name und Datum: _____

Die Feierabendübung heißt so, weil wir sie zur Stärkung des Glaubens an uns selbst und das Leben jeden Abend durchführen sollten. Beantworten wir uns vor dem Einschlafen die folgenden drei Fragen – pro Rubrik bitte mindestens eine Antwort, es dürfen aber mehr sein. Dabei geht es auch um die Wahrnehmung ganz kleiner Schritte und Geschenke:

Was habe ich heute Gutes hinbekommen / geleistet? Überlegen Sie sich Antworten von »bin pünktlich aufgestanden« und »habe die Post aufgemacht« bis »habe die Wand gestrichen« und »war beim Arbeitsamt«.

Was habe ich heute Schönes von einem Mitmenschen oder Mutter Natur geschenkt bekommen? Notieren Sie alles: von Morgenröte und Lächeln des Kollegen bis Himbeerernte und Verlobungsring.

Was habe ich heute für mich und mein eigenes Wohlbefinden Gutes gemacht? Ihre Wohltat verdient es, notiert zu werden, von duschen und essen bis zu Tango-Kurs und Klettertraining.

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:

Arbeitsblatt 19

Gesunde Freuden

Name und Datum: _____

Kreuzen Sie unten Möglichkeiten an, die Sie für sich in Betracht ziehen, und schreiben Sie eigene Einfälle auf.

Ideen, die wenig kosten:

- Drachen steigen lassen
- Garten-, Natur- oder Stadtfotos schießen
- Auto putzen
- Laut singen
- Origami, Fleurigami
- Picknick

Ideen, die ins Budget passen:

- Tag im Wellness-Bad
 - Einkauf im Baumarkt oder Künstlerbedarf
 - Auswärts Frühstücken
 - Kino- oder Konzertbesuch
 - Neues Outfit
 - Sprachkurs
-
-
-

Ideen, für die man spart:

- Wochenende im Romantik-Hotel
 - Musikinstrument
 - neues Fahrrad
 - neuer Computer
 - Reiturlaub
 - Geburtstagsfeier im Top-Restaurant
-
-
-

Arbeitsblatt 20

Mein Lieblingmensch

Name und Datum: _____

Betrachten wir unseren Partner, unsere Partnerin noch einmal so freundlich wie damals, als wir uns für ihn oder sie entschieden haben. Da hat uns einiges an diesem Menschen entzückt. Was war es gleich?

Welche Eigenschaften hat mein/e Partner/in, an denen ich mich besonders erfreue: Haare, Augen, Haut ...; verspielt; kreativ; sportlich; sexy; stylisch; gebildet; zärtlich; humorvoll; praktisch; musikalisch; Kochkünste ...

Und welche mir besonderes Vertrauen einflößenden Eigenschaften hat er / sie: freundlich; aufrichtig; offen; sparsam; klarsichtig; sanftmütig; treu; tierlieb; rücksichtsvoll; zuverlässig; fleißig; hilfsbereit, lange gemeinsame Vergangenheit ...

Arbeitsblatt 21

Meine Morgenparole

Name und Datum: _____

Entweder Sie nehmen einen Aufmunterungsspruch aus der Liste unten oder Sie denken sich selbst etwas Inspirierendes aus.

Vorschläge für die Morgenparole Ihrer Wahl:

1. Jeder Tag zählt.
2. Irgendwas wird schon klappen.
3. Das Leben ist das Leben.
4. Danke, dass ich noch da bin.
5. Ich bin kein Huhn, also raus aus den Federn.
6. Schritt für Schritt in die richtige Richtung.
7. Ist der Ruf erst ruiniert, lebt sich's nachher ungeniert.
8. Ich Sorge für meine Belange.
9. Der Tee schmeckt.
10. Mein Liebling, für dich und mich.

Ihre eigenen Ideen:

Arbeitsblatt 22

Präsenz beim Essen

Name und Datum: _____

Achten Sie heute besonders auf Ihre Mahlzeiten. Nehmen Sie den Geschmack der Speisen aufmerksam wahr. Kauen Sie gut und bemerken Sie, ob das Essen weich oder hart, kalt oder heiß ist. Anschließend notieren Sie alles, was Sie gegessen und getrunken haben. Seien Sie ausführlich. Denken Sie auch an die diversen Kleinigkeiten zwischendurch. Wenn Ihnen später einfällt, dass Sie etwas vergessen haben, tragen Sie es nach.

Beispiel Frühstück:

Ich habe drei gehäufte Esslöffel Fruchtmüslimischung mit vier Esslöffeln Jogurt und dem Saft einer Orange gegessen. Dazu habe ich zwei Becher Earl-Grey-Tee getrunken. Der Saft war ziemlich sauer und ein paar Trockenfruchtstücke zu groß, aber insgesamt hat mir das Müsli gut geschmeckt, es war frisch und lecker.

Jetzt Sie:

Was haben Sie zum Frühstück gegessen und getrunken?

Was fiel Ihnen besonders auf, und wie hat Ihnen die Mahlzeit geschmeckt?

Was haben Sie zu Mittag gegessen und getrunken?

Was fiel Ihnen besonders auf, und wie hat Ihnen die Mahlzeit geschmeckt?

Was haben Sie zum Abend gegessen und getrunken?

Was fiel Ihnen besonders auf, und wie hat Ihnen die Mahlzeit geschmeckt?

Was haben Sie zwischendurch gegessen und getrunken? Notieren Sie alles, auch Kekse in der Teamsitzung, den Smoothie am Bahnsteig oder das Betthupferl.

Und wenn Sie alles sorgfältig aufgeschrieben haben, machen Sie sich noch einmal klar: So viel haben Sie heute verzehrt – nicht mehr und nicht weniger.

Arbeitsblatt 23

Präsenz beim Konsum psychoaktiver Substanzen

Name und Datum: _____

Dieses Blatt sollten Sie an einem normalen Wochentag bearbeiten, nicht an einem feuchtfröhlichen Feiertag oder in einer Zeit ungewohnter Enthaltbarkeit. Schreiben Sie genau auf, was und wie viel Sie konsumiert haben: Alkohol (denken Sie auch an Schnapspralinen oder Melissengeist), Tabak (auch die E-Zigarette zählt), Beruhigungsmittel, Schmerzmittel, Designerdrogen, Cannabis, Kokain, Pilze, Betelnüsse – und so weiter, Sie wissen, was ich meine.

Was habe ich von 6 Uhr bis 14 Uhr konsumiert?

Was habe ich von 14 Uhr bis 22 Uhr konsumiert?

Was habe ich von 22 Uhr bis 6 Uhr konsumiert?

Und wenn Sie alles sorgfältig aufgeschrieben haben, machen Sie sich klar: So viel haben Sie heute konsumiert – nicht mehr und nicht weniger.

Sollte Ihnen das Ergebnis nicht zusagen, wenden Sie sich an Fachleute. Es muss hier keineswegs schon eine Sucht vorliegen, aber vielleicht brauchen Ihre Nerven Unterstützung, damit Sie sich künftig ohne kritischen Konsum dem Alltag wieder gewachsen fühlen.

Arbeitsblatt 24

Denkfehler ausmerzen

Unten finden Sie einige typische kurzschlüssige Denkweisen. Formulieren Sie Aussagen, die der Realität näherkommen.

»Ich bin an allem schuld.«

»Das kann nur mir passieren.«

»Niemand versteht mich.«

»Viele Raucher werden steinalt.«

»Der kann schon ohne Krücken laufen und ich nicht.«

Bei den fünf genannten Denkfehlern: Wo würden Sie sich selbst am ehesten wiederfinden?

Kreuzen Sie an:

- Übertreibung
- Unzulässiges Verallgemeinern
- Nachteilige Vergleiche
- Gedankenlesen
- Illusionen

Notieren Sie hier Ihre persönlichen Gedanken aus der jeweiligen Rubrik und rücken Sie sie gleich zurecht:

Nicht: _____

Sondern: _____

Nicht: _____

Sondern: _____

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.



Arbeitsblatt 26

Verpackungskünste

Name und Datum: _____

Zunächst einmal benötigen Sie einen sicheren Aufbewahrungsort. Das kann der innere Tresor sein, aber auch eine große, fest schließende Tiefseemuschel. Oder Sie schicken einen Ballon in die Stratosphäre oder verwenden eine unterirdische Eishöhle am Südpol. Was immer plastisch vor Ihrem inneren Auge emporsteigt. Achten Sie besonders auf einen verlässlichen Schließmechanismus.

Notieren Sie hier, wie Sie sich Ihren Aufbewahrungsort vorstellen:

Jetzt ist die Frage, was Sie verpacken wollen: Unangenehme Gefühle? Stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre Gefühle mit passenden Farben auf dickes Papier malen. Rollen Sie den Bogen auf, stecken sie ihn in eine Kartonröhre, kleben Sie den Deckel mit Panzertape fest. Wenn es Bilder sind: Denken Sie an ein Kino, gehen Sie in den

beleuchteten Vorführraum. Sie brauchen nicht auf die Leinwand zu schauen, es ist sowieso nur eine ganz kleine Luke. Stoppen Sie den Projektor, spulen Sie den Film zurück, legen Sie die Rolle in die passende Hülle, schlingen Sie ein festes Gummiband herum. Möchten Sie Gedanken verpacken, benutzen Sie einen Zauberstab. Sie brauchen sich damit nur an die Stirn zu tippen, schon sehen Sie, wie er Ihnen die derzeit unerwünschten Gedanken aus dem Kopf zieht. Da hängen sie wie Schlieren an der Zauberstabspitze. Lassen Sie sie in eine Flasche rutschen, die Sie anschließend verkorken und versiegeln.

Schreiben Sie hier Ihre persönliche Vorstellung auf, seien Sie positiv kreativ, malen Sie sich alles so lebendig wie möglich aus:

Bringen Sie jetzt das solide Paket oder die Flasche zum sicheren Aufbewahrungsort. Öffnen Sie ihn und verstauen Sie Ihr Gepäckstück. Dann schließen Sie wieder sorgfältig ab.

An Ihrem sicheren Aufbewahrungsort geht nichts kaputt oder verloren. Alles wird einfach verwahrt, bis Sie es vielleicht wieder brauchen.

Arbeitsblatt 27

Genug getriggert

Name und Datum: _____

1. Überlegen Sie zunächst, was Sie triggert. Schreiben Sie alles hin, auch Auslöser-Reize, die Ihnen bizarr erscheinen wie »Weihrauch« oder »Luftballons«.

2. Notieren Sie ausführlich, welche Schreckreaktionen die Trigger bei Ihnen hervorrufen; falls nötig für jeden Trigger einzeln. Beispielsweise: flaes Gefühl, Muskelstarre, Stimme verschlagen, Schwindel, Ohrensausen, Autopilot, Kopf wie leergeräumt, kein Gefühl mehr in den Beinen, Angst, Wut, Gedanken wie: »Ich bin schuld« oder »Die wollen mir was«.

3. Rücken Sie überzogene Angstgedanken gleich zurecht, zum Beispiel so: »Mit mir stimmt alles« oder »Ich bin in Sicherheit«.

4. Welche Gegenwartsanker, Präsenz- und Achtsamkeitstechniken werden Ihnen helfen, diese Reaktionen abzuschwächen? Da sich auch Gegenwartsanker verbrauchen, sollten Sie sich für diesen Zweck vielleicht ein paar neue zulegen. Und trainieren Sie im Vorfeld der Exposition gut das achtsame Atmen.

5. Schreiben Sie jetzt auf, wie Sie sich Ihren Trigger-Reizen exponieren wollen. Schluss mit den unangenehmen Überraschungen! Gestalten Sie Ihr Training humorvoll. Wenn Sie Angst vor dem Tatütata des Rettungswagens haben, kaufen Sie sich ein Spielzeugauto mit Soundeffekt. Anschließend gehen Sie zum Feuerwehrfest. Wenn Sie die Krankenhauslobby triggert, gehen Sie dort in der Cafeteria Kuchen essen. Loben Sie den Kuchen vor Ihrer Begleitung; er schmeckt gleich besser, wenn man nicht in Behandlung ist. Wenn Sie Angst vor einer geballten Faust haben, nehmen Sie sich Popeye oder Asterix vor und schauen Sie deren geballte Fäuste an. Sollte Ihnen nichts Rechtes zu Ihrem Thema einfallen, bitten Sie jemanden um Rat. Außenstehende sind an dieser Stelle freier im Denken. Gehen Sie besonnen vor – weder phobisch noch kontraphobisch. Das bedeutet, weder die Flucht nach vorn antreten und zu viel auf einmal schaffen wollen noch das notwendige Training unterlassen, wodurch sich die Angst immer höher auftürmt. Wenn Sie kleine Schritte in die richtige Richtung machen, einen nach dem andern, kommen Sie voran.

Arbeitsblatt 28

Eine lange Sache kurz machen

Name und Datum: _____

Radikale Akzeptanz erspart uns Umschweife, Ausreden, Eiertänze, sprich: fruchtlose geistige Arbeit. Ohne das verwirrende Drumherum werden die Konturen klar. So erfasst Ihr Gehirn leichter die Sachlage und kann sich um die Bewältigung kümmern.

1. **Welche Fakten müssen Sie akzeptieren?** Schreiben Sie zunächst möglichst kurz auf, was Schlimmes geschehen ist. Beschränken Sie sich dabei auf den Kern der Sache.

Checken Sie, ob Sie wirklich nur Fakten notiert haben. Alle subjektiven Ansichten, Spekulationen, Ausschmückungen streichen Sie wieder weg.

2. **Welche dringenden Fragen ergeben sich in diesem Zusammenhang?** Ich denke da an Themen aus den Bereichen Gesundheit, Finanzen, Arbeit, Familie.

3. **Welche persönlichen Ressourcen stehen Ihnen zur Verfügung?** Zum Beispiel materielle Ausstattung, Durchhalte-Qualitäten, aber auch Vorerfahrungen und Sachkenntnisse, die Ihnen jetzt hilfreich sind.

4. **Wen können Sie um Rat und Unterstützung bitten?** Neben Verwandtschaft, Freunden, Kollegen gibt es auch die Anlaufstellen aus Kapitel 16.

Arbeitsblatt 29

Strategieplan zur Kontaktaufnahme

Name und Datum: _____

Kontaktpersonen: Schreiben Sie zunächst ein paar Namen auf von Leuten, mit denen Sie sonst regelmäßig Kontakt hatten.

Familiär: _____

Im Freundeskreis: _____

Aus der Nachbarschaft: _____

Im Beruf: _____

Im Verein: _____

Unterstreichen Sie die Namen derjenigen, mit denen Sie in letzter Zeit kaum gesprochen haben. Machen Sie sich klar, dass all diese Beziehungen auf ihre Art ganz gut funktioniert hatten. Im Beruf braucht man wen für die Pause; in der Freizeit jemanden zum Grillen. Wie und wann können wir uns bei den alten Kumpeln wieder melden? Zum Beispiel per Telefon, E-Mail, Whatsapp und Intranet geht das ganz unkompliziert. Wir können auch vorbeigehen oder einfach reinschneien. Machen Sie sich nichts draus, wenn das letzte Mal schon eine Weile her ist. Die andern haben auch nicht Freunde ohne Ende. Jeder kann froh sein, wenn Sie wieder auftauchen.

Und was sollen Sie sagen? Legen Sie sich keine große Ansprache zurecht, das erhöht den Stress. Nutzen Sie die üblichen Floskeln:

»Na, wie geht's?« – »Wollte mich mal melden.« – »Bin übrigens zurück.« – »Hast du Zeit für einen Kaffee?« – »Wie läuft's bei dir so?«

Dann liegt der Ball im anderen Feld. Damit Sie nicht zu lange zögern, schreiben Sie sich einen Plan, wie Sie die Kontakte neu auffrischen wollen.

Die erste Kontaktaufnahme:

Wen kontaktieren? Ich melde mich wie? Wann?

Beispiel:

Inge	Gehe zur Chorprobe	Übermorgen
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Arbeitsblatt 30

Gemeisterte Herausforderungen

Name und Datum: _____

Sie stehen nicht zum ersten Mal vor einer schweren Aufgabe. Sie haben schon früher im Leben Hürden genommen und Ziele erreicht, die Sie sich vielleicht kaum zugetraut hätten. Und das alles ohne Wundermittel oder Zauberei. Erinnern Sie sich zurück an Ihre vielen verschiedenen Errungenschaften. Denken Sie auch an den Führerschein (wie waren wir aus dem Häuschen) oder das Sportabzeichen (da steckte viel Training drin).

Schule und Beruf (Abschluss, Beförderung, Bonus ...)

Liebe und Familie (Entbindung, Hausbau, Silberhochzeit ...)

**Gesundheit (angefangen mit Bänderriss, Gerstenkorn,
Wurzelbehandlung ...)**

**Hobby, Kunst und Sport (Medaillen, Auftritte,
Reparaturen, Ausstellungen ...)**

Und von wem haben Sie gute Unterstützung erhalten?

Würdigen Sie neben Familienmitgliedern auch den Mitschüler, der Ihnen immer einen Platz freihielt; den Ausbilder, der Ihnen durch die Prüfung half; die Anwältin, die Sie rauspauken konnte; den Kollegen mit den guten Einfällen ...

Arbeitsblatt 31

Mein Schritt-für-Schritt-nach-vorne-Plan

Name und Datum: _____

Sorgen Sie zuerst für einen passenden Gegenwartsanker, um Ihr Gehirn aus der Reserve zu locken und sich präsent zu machen.

Dann notieren Sie drei Aufgaben, die dringend erledigt werden müssen:

Welche ist davon die Einfachste?

Damit fangen Sie an.

Machen Sie sich nochmals klar: Warum ist die Aufgabe wichtig?

Wann wollen Sie beginnen? Wie viel Zeit planen Sie ein? Brauchen Sie einen oder mehrere Arbeitsschritte?

Was möchten Sie in dem Zusammenhang recherchieren? Zum Beispiel Kosten, Fristen, Fachbegriffe, Rechtslage oder Adressen und Ansprechpartner? Notieren Sie ein paar konkrete Stichpunkte:

Nach der ersten Sitzung:

Welche Fortschritte haben Sie bereits erzielt? Notieren Sie auch kleine Errungenschaften und Erkenntnisse:

Und welche kleine Belohnung haben Sie jetzt verdient?



Schulterklopf



So weiter bis zum Abschluss der Aufgabe.

Arbeitsblatt 32

Hart erworbene Schätze

Name und Datum: _____

Hat uns die Schock-Erfahrung zum Besseren verändert?

Kann das wirklich sein? Überlegen Sie, ob Sie durch die Krise Eigenschaften weiterentwickelt haben, die für Sie und andere von Wert sind. Zum Beispiel: Geduld, Ausdauer, Gründlichkeit, Durchsetzungsvermögen, Verlässlichkeit, Umsicht, Mitgefühl, Milde, Toleranz, Genügsamkeit ...

Haben Sie nützliches Wissen, neue Fähigkeiten erworben?

Denken Sie an Bereiche wie Medizin, Recht, Finanzen, Computer, Sozialwesen, Handwerk, Erziehung, Kunst ...

Haben Sie neue Gewohnheiten, die Ihr Leben bereichern?

Das kann auf alle möglichen Bereiche zutreffen, hier möchte ich nennen: Zeitmanagement, Ernährung, Sport, Familie, Freizeit, Kontaktpflege ...

Glückwunsch zu allem, was Sie erreicht haben! Behalten Sie den Ressourcenblick und bleiben Sie sich treu.