



InSEL-Skill

Versuchen Sie, Ihren Alltag zu verbessern?

- Zur Erhöhung des Selbstwerts ist es gut, wenn Sie ab und zu etwas freundlicher mit sich selbst umgehen. Ein Skill, der Ihnen helfen kann, ist der InSEL-Skill. Beim InSEL-Skill geht es darum, bei alltäglichen Kleinigkeiten darauf zu achten, was jetzt gerade gut für Sie wäre:

In = innere Aufmerksamkeit

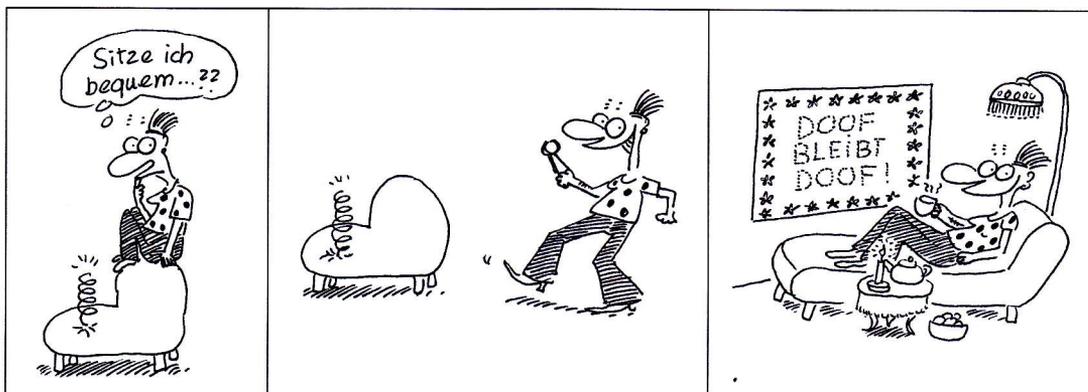
Konzentrieren Sie sich für ein Weilchen darauf, wie Sie gerade sitzen. Und dann überlegen Sie: Ist Ihre Sitzposition bequem oder eher nicht? Ist sie für den Moment ideal?

S = Selbstvalidierung

Erkennen Sie Ihre Wahrnehmung so an, wie sie gerade ist.

E = Experimentieren

Probieren Sie verschiedene Sitzpositionen aus. Prüfen Sie, wie bequem und angenehm die jeweiligen Sitzpositionen für Ihre augenblickliche Tätigkeit sind.



L = eine gute Lösung finden

Eine gute Lösung finden: Vielleicht holen Sie sich dicke Socken, weil Ihnen Ihre kalten Füße aufgefallen sind.