



Arbeitsblatt: Selbstwert 6

InSEL-Skill

Versuchen Sie, Ihren Alltag zu verbessern!

Versuchen Sie, täglich selbst zu „inseln“, und machen Sie hier Notizen. Schauen Sie z. B. alltägliche Beschäftigungen an (z. B. beim Auto fahren, beim Warten in der Kassenschlange oder beim Telefonieren) oder konzentrieren Sie sich kurz darauf, ob Ihr Körper gerade so versorgt ist, wie er es braucht.

Innere Aufmerksamkeit

z. B. Konzentrieren Sie sich kurz darauf, sie gerade sitzen, überlegen Sie dann: Ist Ihre Sitzposition bequem oder eher nicht? Ist sie für den Moment ideal?

Selbstvalidierung

Ihre eigenen Bedürfnisse so anzuerkennen, wie sie gerade sind, z. B.: Ich sitze unbequem und mir ist kalt.

Experimentieren

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

Lösungen finden

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