



Arbeitsblatt: Stresstoleranz 12

| | |
|--------|-------|
| Datum: | _____ |
| Name: | _____ |

Protokoll: Gelenkte Aufmerksamkeit

Wenn wir von Gedanken und schmerzhaften Gefühlen gestört werden, kann uns **gelenkte Aufmerksamkeit** entlasten. Wir lenken dann unsere ganze Aufmerksamkeit auf eine einzige Sache. Suchen Sie unten Übungen zur gelenkten Aufmerksamkeit aus und üben Sie sie in der nächsten Woche.

In die dunklen Kästchen tragen Sie bitte ein, wann sie planen zu üben, in den hellen Kästchen dürfen Sie ankreuzen, ob Sie tatsächlich geübt haben.

| Übungen: | Wann | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
| „3 x 5“ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Körperhaltung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tee- oder Kaffeezubereitung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Abwaschen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Wäsche waschen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Hausputz | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Andere Übung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Beschreiben Sie Ihre Erfahrungen mit den Übungen:
