

## Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 33 C

---

**Folgen Sie jetzt Schritt für Schritt dem AHA-Programm:**

### **A: Angemessen?**

1. Ist dieses Gefühl in Bezug auf das auslösende Ereignis angemessen?  
Passt das Gefühl zur Situation? Oder bin ich in „alten Gefühlsnetzen“ gefangen?  
Würden die meisten Menschen oder „mein Held des Alltags“ so empfinden?
  - Nein? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
  - Ja? → Gehen Sie weiter zur 2. Frage.
2. Ist mein Gefühl aktuell so intensiv, dass ich nicht vernünftig handeln kann?
  - Ja? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
  - Nein? → Gehen Sie weiter zur 3. Frage.
3. Ist es langfristig für Sie oder für andere von Nachteil, Ihrem aktuellen Handlungsdrang zu folgen?
  - Ja? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
  - Nein? → Gehen Sie zu H.

### **H: Handeln!**

Folgen Sie Ihrem Drang. Tun Sie das, was Ihnen Ihr Gefühl rät.

### **A: Abschwächen!**

**Entgegengesetzte Wahrnehmung** (sinnesbezogene Skills)

---

---

**Entgegengesetzte Körperhaltung** (körperbezogene Skills, Atmung)

---

---

**Entgegengesetztes Denken** (gedankenbezogene Skills)

---

---

**Entgegengesetztes Handeln** (handlungsbezogene Skills)

---

---

**Aktuelle Spannung/Stärke des Gefühls nach Ausfüllen des Protokolls (0–100):**

---