

Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 34 C

Bitte beantworten Sie noch folgende Fragen:

1. War dieses Gefühl in Bezug auf das auslösende Ereignis angemessen? Hätten die meisten Menschen oder mein „Held des Alltags“ so empfunden?
 Nein Ja
2. Wenn Sie Ihrem Handlungsimpuls gefolgt wären oder bereits gefolgt sind, schadet es Ihnen oder anderen langfristig?
 Nein Ja, es schadet mir
 Ja, es schadet anderen Ja, es schadet mir und anderen
3. Wenn der Handlungsimpuls Ihnen oder anderen langfristig geschadet hätte und Sie es geschafft haben, ihm nicht zu folgen: Mit welchen Fertigkeiten haben Sie das geschafft?

4. Wenn es günstig gewesen wäre, dem Handlungsimpuls zu folgen, Sie es aber nicht gemacht haben: Was waren die Hindernisse? Was hat Sie davon abgehalten?

Was könnte Ihnen helfen, das nächste Mal zu handeln?

5. Wie hätten Sie das Gefühl abschwächen können?

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):
