

ARBEITSBLATT: Mein persönlicher Wochenüberblick

Bitte reflektieren Sie jeden Abend Ihren Tag und tragen Sie Ihre Ergebnisse in die folgenden Zellen ein. Entweder als Zahl (Stärke, Schulnote) oder inhaltlich: Was? Wie? Wo?

| Woche vom _____ bis zum _____ | | Stimmung (Note) | Soziale Angst Stärke 0-100 | Kontakt zu anderen (wer, was) | Übungen/ Expos (was, wie) | Entspannung/ Meditat. (ja?) | Sport / Bewegung (was) | Zeit für mich (was?) | Positives (was?) | Tagesnote | Besonderheiten |
|-------------------------------|--|--------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|-------------------------|---------------------|-----------|----------------|
| Mo | | | | | | | | | | | |
| Di | | | | | | | | | | | |
| Mi | | | | | | | | | | | |
| Do | | | | | | | | | | | |
| Fr | | | | | | | | | | | |
| Sa | | | | | | | | | | | |
| So | | | | | | | | | | | |

Die zehn goldenen Regeln – Kurzfassung zum Mitnehmen

1. Zeit lassen und Wahrnehmungsübungen machen
2. In die Situation hineingehen und nicht vermeiden
3. Die Angst entstehen lassen und nicht unterdrücken
4. Aufmerksamkeitslenkung: Fokus von innen nach außen richten
5. Die Befürchtung in der Realität überprüfen
6. In der Situation bleiben, bis die Angst spürbar abgenommen hat
7. Die Übung wiederholen
8. Die Übung auswerten
9. Sich loben und belohnen!
10. Nach der Übung auf weitere positive Bewertung achten

ARBEITSBLATT: Vorbereitung der „Expo“

Füllen Sie auf diesem Arbeitsblatt den ersten Teil („Beschreibung“ und „Schwierigkeit auf dem Angstbarometer“ aus, kurz bevor Sie in die Expo starten, am besten noch zu Hause. Die Nachbereitung ist dann als Resümee nach der Expo gedacht.

Datum und Uhrzeit:

Beschreibung der geplanten Übung

Was genau nehme ich mir vor? Wo, mit wem und wie lange?

Schwierigkeit auf dem Angstbarometer

Was sind meine Befürchtungen? Wie hoch ist die Angststärke (von 0 bis 100)? Was kann im schlimmsten Fall passieren?

Welche Argumente sprechen für diese Befürchtung?

Welche dagegen?

Was hilft mir bei der Übung? Worauf möchte ich besonders achten (z. B. mit Sicherheitsverhalten oder ohne, Atemübung)?

Nachbereitung

Wie stark war meine Angst kurz vor der Übung?

Wie stark war sie während der Übung?

Wie oft habe ich die Übung wiederholt und habe ich sie variiert?

Wie stark war die Angst nach der Übung?

Welche Gedanken hatte ich?

Welche Gefühle?

Welche Körperreaktionen?

Wie schätze ich den Übungserfolg ein? Was war gut?

Inwieweit konnte ich meine Befürchtungen korrigieren?

Was kann ich tun, um den Übungserfolg nicht im Nachhinein durch negative Gedanken zu schmälern?

ARBEITSBLATT: ABCDE

A Auslösendes Ereignis / auslösende Situation

B Bewertungen / Gedanken

C (Consequences) Konsequenzen der Gedanken

Gefühle:

Körperempfindungen:

Verhalten:

Achtsamkeit für Anfänger – der Atem

Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit, in denen du nicht gestört wirst. Gehe in einen ruhigen Raum und stelle dein Handy in den Flugmodus oder auf lautlos.

Mach es dir bequem, setze oder lege dich hin. Mache dir deine Motivation bewusst: Warum möchtest du meditieren? Was versprichst du dir davon?

Nimm den Raum um dich herum mit offenen Augen und einem sanften Fokus wahr. Dann atme mehrere Male bewusst durch die Nase ein und durch den Mund wieder aus. Schicke den Atem in den ganzen Körper. Nimm wahr, an welchen Stellen deines Körpers du deinen Atem besonders gut spüren kannst. Dann schließe sanft die Augen, kehre zu deinem normalen Atemrhythmus zurück und atme durch die Nase ein und aus. Nimm nun den Raum um dich herum mit geschlossenen Augen wahr. Dann höre auf die Geräusche. Suche dabei nichts, sondern lasse alles zu dir kommen. Gehe nun mit der Aufmerksamkeit zurück zum Körper. Scanne deinen Körper vom Kopf bis zu den Füßen, nimm dabei wahr, wie sich der Körper anfühlt. Versuche auch wahrzunehmen, wie deine Stimmung ist: Kannst du bestimmte Gefühle benennen? Dann konzentriere dich wieder auf deinen Atem. Spüre das Heben von Brust und Bauch bei der Einatmung und das Senken bei der Ausatmung. Versuche dabei, jeden Atemzug aufs Neue wahrzunehmen, so, als ob es der erste Atemzug deines Lebens wäre. Sei neugierig zu erfahren, wie sich der Atemzug anfühlt. Wenn deine Gedanken abschweifen, bemerke, dass du abgeschweift bist, und komme sanft wieder zum Fokus zurück. Mache dir keinen Vorwurf, sondern akzeptiere das Abschweifen als normalen Teil der Praxis. Wenn du möchtest, kannst du für dich benennen, ob es ein Gedanke oder ein Gefühl war, wodurch du abgelenkt wurdest. Mache aber keine große Sache daraus, sondern komme wieder zurück zum Fokus.

Zum Beenden der Übung bringe deine Aufmerksamkeit wieder zurück zum Körper und nimm wahr, wie du dich jetzt fühlst. Nimm wieder den Raum um dich herum wahr und beginne, die Hände und Füße leicht zu bewegen. Öffne dann in deinem eigenen Tempo die Augen und räkele dich. Bevor du dich deinen nächsten Aufgaben zuwendest, schaffe einen Übergang, indem du dir bewusst machst, was du als nächstes tun möchtest. Nimm dir vor, heute an drei Situationen des Tages achtsam zu sein.

Die Zwerchfellatmung

Führen Sie die Übung entweder im Sitzen oder im Stehen durch. Im Sitzen sind eine bequeme Haltung und ein grader Rücken wichtig. Im Stehen achten Sie darauf, Ihr Gewicht gleichmäßig auf die gesamte Fläche der Fußsohlen zu verteilen. Gehen Sie ganz leicht in die Knie und lassen Arme und Schultern entspannt hängen.

Atmen Sie nun durch die Nase aus. Legen Sie Ihre Hände auf den Bauch, dabei können sich die Fingerspitzen berühren. Atmen Sie durch die Nase ein. Dabei hebt sich die Bauchdecke und die Fingerspitzen entfernen sich langsam voneinander. Beim Ausatmen senkt sich die Bauchdecke und die Fingerspitzen treffen wieder aufeinander. Lassen Sie jetzt eine Hand auf dem Bauch und legen eine Hand auf den Brustkorb. Bemerken Sie, wie sich der Brustkorb weniger bewegt als die Bauchdecke. Atmen Sie weiter durch die Nase, langsam, tief und regelmäßig.

Falls Ihnen die Atmung schwerfällt, können Sie das Ausatmen auch stärker betonen. Ziehen Sie dabei die Bauchdecke ein, bis dann das Einatmen automatisch erfolgt. Sie können auch die Bauchdecke beim Ausatmen mit der Hand sanft nach innen drücken. Beim Einatmen achten Sie dann darauf, wie sich die Bauchwand nach außen wölbt. Der Brustkorb sollte sich während der Übung kaum bewegen.

Damit Ihr Körper die Zwerchfellatmung allmählich wieder automatisiert, führen Sie diese Atmung drei bis fünf Minuten pro Tag bewusst aus. Das kann ohne großen Aufwand und ohne großes Aufsehen passieren. Dabei sind untätige Momente wie beispielsweise das Warten an der Kasse oder an der Ampel oder beim Busfahren besonders geeignet.

Ablauf der Progressiven Muskelentspannung: Langform im Liegen in 17 Schritten

Bei jeder Muskelgruppe wird der folgende Ablauf in fünf Phasen beachtet:

Phase I: Spüren Sie zunächst die Muskelgruppe, die Sie als nächstes anspannen wollen.

Phase II: Spannen Sie jetzt die jeweilige Muskelgruppe an und spüren Sie die Anspannung.

Phase III: Halten Sie die Anspannung ca. zehn Sekunden.

Phase IV: Lösen Sie die Muskelanspannung.

Phase V: Spüren Sie nach und bleiben mit der Aufmerksamkeit noch etwa 30 Sekunden bewusst bei dieser Muskelgruppe, bevor Sie zur nächsten Muskelgruppe übergehen.

Üben Sie nacheinander die 17 folgenden Muskelgruppen durch. Die Dauer der Übung beträgt insgesamt 20–30 Minuten.

1. Machen Sie mit der rechten Hand eine Faust. Dabei aktivieren Sie Hand und Oberarm.
2. Drücken Sie den rechten Oberarm gegen die Unterlage.
3. Machen Sie mit der linken Hand eine Faust. Dabei aktivieren Sie Hand und Oberarm.
4. Drücken Sie den linken Oberarm gegen die Unterlage.
5. Ziehen Sie die Augenbrauen hoch. Dabei aktivieren Sie die Stirn.
6. Kneifen Sie die Augen zu. Dabei aktivieren Sie die Wangenpartie und die Nase.
7. Beißen Sie die Zähne aufeinander und ziehen Sie die Mundwinkel nach außen. Dadurch werden die untere Wangenpartie und der Kiefer aktiviert.
8. Ziehen Sie das Kinn nach unten. Dadurch werden Nacken und Hals aktiviert.
9. Ziehen Sie die Schulterblätter nach hinten zueinander und drücken Sie sie auf die Unterlage. Dadurch werden Brust, Schultern und oberer Rücken aktiviert.
10. Spannen Sie den Bauch an, indem Sie den Bauch nach innen ziehen und versuchen, ihn festzumachen. Dadurch wird die Bauchmuskulatur aktiviert.
11. Kneifen Sie das Gesäß zusammen und ziehen den Beckenboden oder das Steißbein nach innen und oben. Dadurch werden die Gesäßmuskeln aktiviert.
12. Drücken Sie die rechte Kniekehle nach unten. Dadurch wird der rechte Oberschenkel aktiviert.
13. Ziehen Sie die rechte Fußspitze nach oben. Dadurch wird der rechte Unterschenkel aktiviert.
14. Krallen Sie die rechten Zehen ein und ziehen Sie sie zum Körper. Dadurch wird der rechte Fuß aktiviert.
15. Drücken Sie die linke Kniekehle nach unten. Dadurch wird der linke Oberschenkel aktiviert.
16. Ziehen Sie die linke Fußspitze nach oben. Dadurch wird der linke Unterschenkel aktiviert.
17. Krallen Sie die linken Zehen ein und ziehen Sie sie zum Körper. Dadurch wird der linke Fuß aktiviert.

Gegebenenfalls wiederholen Sie die angesprochene Muskelgruppe noch einmal.

Ablauf der Progressiven Muskelentspannung: Kurzform im Sitzen in sieben Schritten

1. Machen Sie mit der rechten Hand eine Faust und drücken Sie gleichzeitig den rechten Oberarm an den Körper.
2. Machen Sie mit der linken Hand eine Faust und drücken Sie gleichzeitig den linken Oberarm an den Körper.
3. Runzeln Sie gleichzeitig die Stirn (Augen zusammenkneifen), rümpfen Sie die Nase und ziehen Sie die Mundwinkel nach oben (grinsen).
4. Ziehen Sie das Kinn Richtung Kehlkopf, damit sich ein Doppelkinn bildet. Die Halswirbelsäule ist dabei grade und die Muskeln auf der Halsvorderseite verkürzen sich.
5. Ziehen Sie die Schultern hoch und die Schulterblätter nach hinten, machen Sie den Bauch fest und kneifen Sie die Gesäßmuskeln zusammen.
6. Ziehen Sie im Sitzen die Zehen des rechten Beines an und heben das gestreckte Bein.
7. Ziehen Sie im Sitzen die Zehen des linken Beines an und heben das gestreckte Bein.

Autogenes Training

Eine einleitende Funktion hat die Ruhetönung. Sie dient zur Beruhigung und soll die Konzentration stärken. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich den Schriftzug „Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst und nichts kann mich stören“ vor. Sie können die Aussage auch abwandeln und sagen: „Ich bin ganz ruhig, gelassen und gelöst und fühle mich wohl und entspannt“. Diesen Satz sagen Sie sich immer im Anschluss an die Übung eines Körperteils.

Die einzelnen Bestandteile des Trainings sind folgende sechs Schritte, die Sie sich mehrfach sagen:

1. Die **Schwere-Übung** kann nach einigem Training ein Schweregefühl in den gewünschten Körperteilen auslösen.
 - **Arme**
Sagen Sie sich gedanklich: „Die Arme sind ganz schwer.“
Wiederholen Sie diesen Satz sechsmal und konzentrieren Sie sich dabei auf das Schweregefühl in den Armen.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz „Die Arme sind ganz schwer“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
 - **Beine**
Dann folgt die Schwereübung in den Beinen. Sagen Sie sich gedanklich: „Die Beine sind ganz schwer.“ Wiederholen Sie diesen Satz sechsmal und konzentrieren Sie sich dabei auf das Schweregefühl in den Beinen.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz „Die Beine sind ganz schwer“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
 - **Arme und Beine**
Dann folgt die Schwereübung in Armen und Beinen. Sagen Sie sich gedanklich „Arme und Beine sind ganz schwer.“
Wiederholen Sie diesen Satz sechsmal und konzentrieren Sie sich dabei auf das Schweregefühl in den Beinen.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz „Arme und Beine sind ganz schwer“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
2. Die **Wärme-Übung** fördert die Durchblutung der Gliedmaßen.
 - **Arme**
Sagen Sie sich gedanklich „Die Arme sind ganz warm“ oder „Die Arme sind strömend warm“. Wiederholen Sie diesen Satz sechsmal und konzentrieren Sie sich dabei auf das Wärmegefühl in den Armen.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz „Die Arme sind ganz warm“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
 - **Beine**
Dann folgt die Wärmeübung in den Beinen. Sagen Sie sich gedanklich „Die Beine sind ganz warm“. Wiederholen Sie diesen Satz sechsmal und konzentrieren Sie sich dabei auf das Wärmegefühl in den Beinen.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz „Die Beine sind ganz warm“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
 - **Arme und Beine**
Dann folgt die Wärmeübung in Armen und Beinen. Sagen Sie sich gedanklich „Arme und Beine sind ganz warm“.
Wiederholen Sie diesen Satz sechsmal und konzentrieren Sie sich dabei auf das Wärmegefühl in Armen und Beinen.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz „Arme und Beine sind ganz warm“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.

3. Die **Atem-Übung** steigert die Entspannung durch gezielte Atemtechnik. Sagen Sie sich „Mein Atem fließt frei und leicht“. Hierbei sollten Sie jedoch nicht gezielt länger ein- und ausatmen. Lassen Sie Ihren Atem so fließen, wie es der Rhythmus Ihres Körpers vorgibt und er wird sich ganz von alleine beruhigen.
Wiederholen Sie den Satz „Atem fließt frei und leicht“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz „Atem fließt frei und leicht“ sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
4. Die **Herz-Übung** besteht aus der Konzentration auf das ruhige Kreisen des Herzstroms im Körper. Stellen Sie sich den Wortlaut „Mein Herz schlägt ruhig und regelmäßig“ vor. Wenn Sie Probleme damit haben, sich das Herz vorzustellen oder das unangenehm für Sie ist, können Sie auch sagen „Blutstrom kreist ruhig und gleichmäßig“. Wiederholen Sie den Satz sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz noch einmal sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
5. Die **Sonnengeflechts-Übung** konzentriert sich auf das Zentrum des Bauches. Sagen Sie sich „Mein Leib ist strömend warm“.
Wiederholen Sie den Satz sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
Wiederholen Sie den Satz noch einmal sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.
6. Die **Kopf-Übung** hilft beim Wachbleiben und zur Konzentrationsverbesserung. Sie bereitet auf das Ende der Übungssequenz vor. Sagen Sie sich „Der Kopf ist klar, die Stirn ist kühl.“
Wiederholen Sie den Satz sechsmal.
Schließen Sie die Ruhetönung an.

Zum Abschluss der Übung sagen Sie sich: „Ich beende nun die Übungen des Autogenen Trainings und habe Entspannung und Gelassenheit bekommen.“ Sie können sich für den Abschluss auch einen für Sie passenden Satz auswählen, z. B. „Erfrischt und gut drauf, steh ich gleich auf“. Danach sagen Sie sich einmal mit Nachdruck „Arme fest! Tief Luft holen! Augen auf!“ und strecken sich kräftig. Das ist wichtig, um wieder ganz wach zu werden und aus dem tranceähnlichen Zustand zu kommen.

ARBEITSBLATT

| Gefühl und dessen Auswirkung | Beschreibung einer typischen Situation aus dem Lebensalltag oder der Vergangenheit | Grad der Vertrautheit 0 = nicht vertraut/ nicht wahrgenommen 10= sehr vertraut/ oft wahrgenommen |
|------------------------------|--|--|
| Zuneigung | | |
| Freude | | |
| Trauer | | |
| Ärger | | |
| Abneigung | | |
| Scham | | |
| Angst | | |
| Schuld | | |
| | | |
| | | |

Tabelle 14.1: Vertrautheit mit Gefühlen (nach Hippler & Görlitz, 2001)

ARBEITSBLATT: Emotions- und Bedürfnisanalyse angstauslösender Situationen

(In Anlehnung an Lammers, 2007, zitiert aus Hagen & Gebauer, 2018)

1. Was ist der unangenehme Zustand / die unangenehme Emotion, habe ich einen Namen für das Gefühl?
2. Wie stark ist die Emotion (0–100)?
3. Welche Situation ging diesem Zustand voraus? (Wo war ich, was habe ich getan, wer war dabei?)
4. Was waren meine Gedanken und Bewertungen in dieser Situation?
5. Was waren meine Körperempfindungen?
6. Was habe ich konkret getan bzw. was hätte ich am liebsten getan? (Verhalten)
7. Was hätte ich in dieser Situation gebraucht oder mir gewünscht? (Bedürfnis)
8. Was wären hilfreiche Möglichkeiten gewesen, mein Bedürfnis zu befriedigen?
9. Was wäre ein ermutigender, erlaubender innerer Satz, den ich mir zukünftig sagen könnte?

Reise zu Ihren Kraftquellen und Stärken

Bitte lassen Sie sich diesen Text von einer vertrauten Person vorlesen oder machen Sie mit Ihrem Smartphone eine Audioaufnahme, die Sie dann im Anschluss anhören können. Achten Sie dabei darauf, sehr langsam zu sprechen und Pausen zu machen, damit der Text „sacken“ kann und Ihre Vorstellung Raum bekommt.

Wir machen nun eine Reise zu Ihren Kraftquellen, Stärken, Fähigkeiten, Begabungen und positiven Eigenschaften. Manche dieser Stärken sind Ihnen sicher schon bewusst, andere erkennen Sie vielleicht durch diese Besinnungsübung wieder.

Setz dich nun in einer entspannten und geraden Besinnungshaltung auf einen Stuhl, die Füße etwas auseinander, fest auf dem Boden, die Hände auf den Oberschenkeln, den Rücken gerade gegen die Stuhllehne, den Kopf in einer angenehmen Haltung.

Besinnungshaltung. *Schließe jetzt allmählich die Augen ... und komme in dem Raum und in der augenblicklichen Situation an... Mache dir zunächst die Sinneseindrücke bewusst ... Was siehst du hinter deinen geschlossenen Augen? ... Welche Geräusche hörst du in diesem Raum und außerhalb? ... Wie fühlt sich dein Körper an, welche Empfindungen nimmst du wahr? ... Kannst du Gerüche wahrnehmen oder sogar einen bestimmten Geschmack im Mund? ... Nimm jetzt auch Kontakt zu deinem Atem auf und spüre, wie der Atem kommt und geht und wie sich Brust und Bauch mit jedem Atemzug heben und senken.*

Reise in die Vergangenheit. *Während du all das wahrnimmst, tritt innerlich eine Reise in die Vergangenheit an, gedanklich, gefühlsmäßig, imaginativ ...lasse dich zurückfallen in deine Lebensgeschichte... Gehe in verschiedene Situationen deines Lebens, in denen du dich zufrieden ... glücklich ... stark ... selbstbewusst ... fähig ... hilfreich ... oder einfach wohl gefühlt hast ...Gehe noch weiter zurück ... für ein paar Wochen ... Monate ... oder Jahre in deinem Leben ...Wenn nicht sofort etwas geschieht, mache dir keinen Druck, sondern akzeptiere das, was gerade passiert ... Du kannst dir auch vorstellen, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du dich stark und kraftvoll fühlst... Dann lasse dich entlang dieser Körperwahrnehmung zurückfallen... stelle dir vor, wie zufrieden du warst ... vielleicht auch, wie verbunden du dich gefühlt hast ... mit anderen Menschen ... oder mit der Natur ... oder anderen Situationen ... versuche, dir bildlich vorzustellen, was gerade passiert ... wo bist du? ... Wer ist mit dir an diesem Ort? ... Kannst du sehen, wie du aussiehst und was du tust? ... Lasse diese Situationen so ablaufen, als würden sie gerade jetzt in diesem Moment passieren ... Lass dir immer wieder persönliche Zeit, verschiedene Lebenssituationen zu finden, in denen du ganz im Vollbesitz deiner persönlichen Kraftquellen und deiner Stärke warst ...*

Auswahl von drei Situationen. *Suche dir nun drei Situationen aus, in denen du dich stark und kraftvoll gefühlt hast und in denen du aus eigener Kraft etwas dazu beigetragen hast, dich in deiner persönlichen Art und Weise besonders fähig, zufrieden, stark und verbunden zu fühlen ... Lass dir hierfür wieder persönliche Zeit, achte darauf, wenn du abgelenkt wirst, wieder zurückzukommen, ganz liebevoll, ohne Vorwurf ...*

Auswahl einer Ressourcen-Situation. *Such dir nun aus diesen drei Situationen eine für dich persönlich besonders wichtige Situation aus, in der du aus eigener Kraft etwas dazu beigetragen hast, dich in deiner persönlichen Art und Weise besonders stark, fähig, zufrieden oder gut zu fühlen. Lass dir wieder persönliche Zeit dafür. Gehe dann entlang deiner Körperwahrnehmung in diese Situation, als würde sie jetzt gerade in diesem Moment passieren ... welche Gefühle gehören dazu? Lass dir Zeit, sie dir bewusst zu machen ...*

Sinne schulen. *Versuche, deine persönliche Stärke, Kraft und Fähigkeit zu spüren und zu erforschen ... Versuche, dir selbst zuzusehen und dir ein Bild davon zu machen, wie du selbst handelst ... was du tust und was daran so stark und kraftvoll ist und sich gut anfühlt ... wie dein Gesichtsausdruck und deine Körperhaltung von außen aussehen ... welche anderen wichtigen Bilder möglicherweise mit dieser Situation verbunden sind ... Vielleicht kannst du auch hören, wie sich deine Stimme anhört ... oder die anderen Geräusche in dieser Situation ... Vielleicht verbindest du diese Situation auch mit einem bestimmten Geruch oder Geschmack ...*

Lass dir Zeit ... zu spüren ... zu sehen ... und vielleicht auch zu riechen oder zu schmecken ... welche Eindrücke mit dieser Situation verbunden sind ... Und was du dazu beigetragen hast, dich in dieser Situation im Vollbesitz deiner positiven Eigenschaften, Fähigkeiten und Stärken zu fühlen ...

Symbolischer Begriff. *Versuche nun, irgendeinen symbolischen Begriff zu finden, der stellvertretend für diese Stärke steht. Lass dir wieder Zeit dafür ... Du kannst dir auch einen symbolischen Gegenstand vorstellen ...*

Zurückkommen. Wenn du diesen symbolischen Begriff oder auch symbolischen Gegenstand gefunden hast, atme nochmals dreimal tief durch ... Und dann komme in deinem eigenen Tempo wieder zurück in diesen Raum ...

Dehne und strecke deinen ganzen Körper, spüre jetzt wieder deine Füße auf dem Boden, die Hände auf den Oberschenkeln, den Kontakt des Rückens mit dem Stuhl ...

... Öffnen Sie jetzt die Augen, wenn Sie so weit sind, und räkeln Sie sich wie am Morgen im Bett ...

Malen. Schreiben Sie nun zunächst den symbolischen Begriff oben auf ein großes Blatt und versuchen Sie dann, das Symbol irgendwie mit Farben, in abstrakten Formen oder auch gegenständlich auf das vor Ihnen liegende Blatt zu malen.

Verankern. Für die nächsten Wochen versuchen Sie, dieses Symbol als wichtigen Anker für Ihre Stärken und positiven Eigenschaften an einem gut sichtbaren Ort aufzuhängen oder zu deponieren. Sie können das Blatt auch in Ihr Selbsthilfemanual legen, um in Situationen, in denen Sie Unterstützung benötigen, darauf zurückgreifen zu können. So können Sie sich auch in schwierigen Situationen immer wieder an Ihre Stärken erinnern.