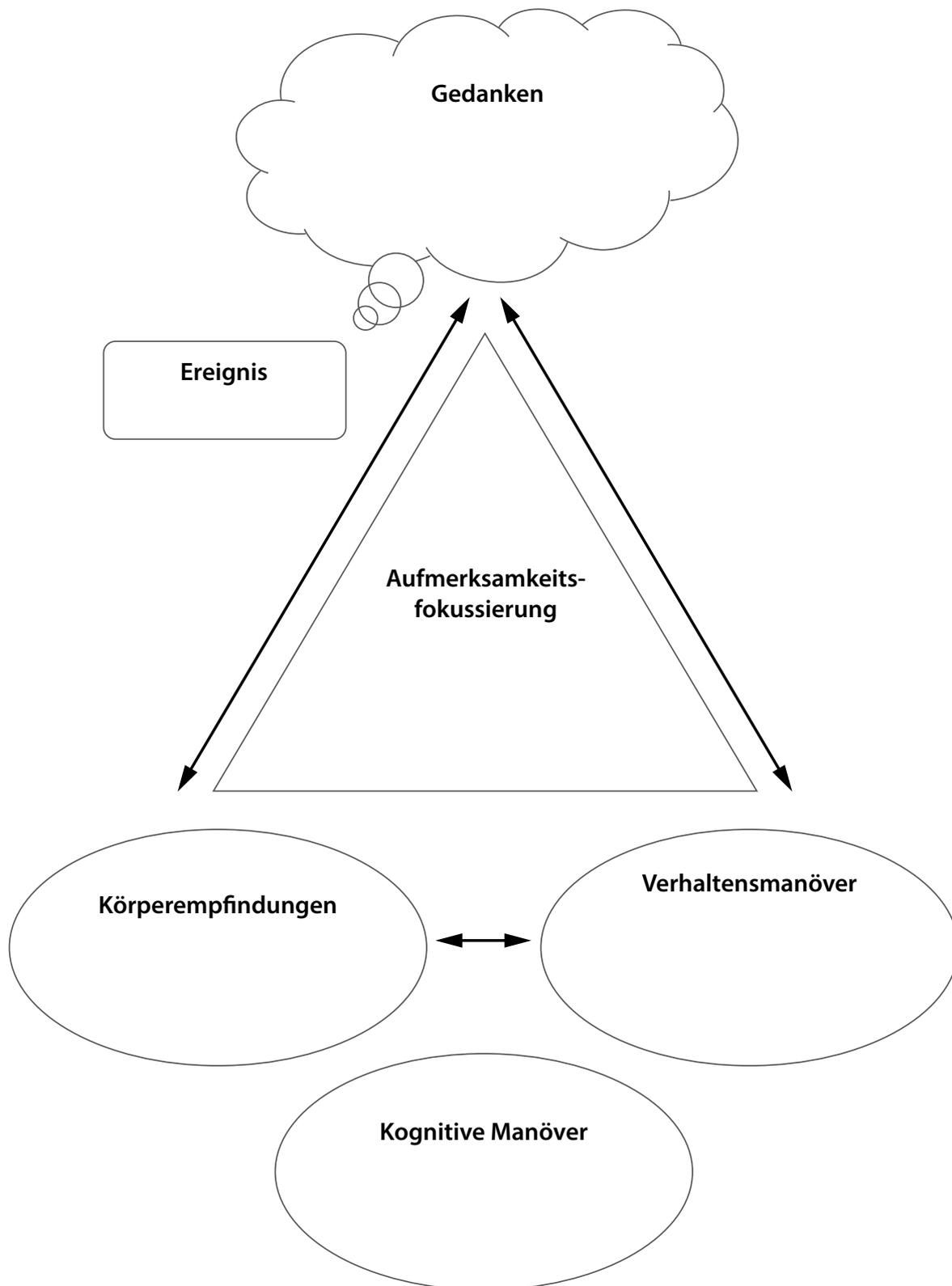


# Basiselemente der emotionalen Erfahrung

---



## Test: Depression, Angst und Stress

---

Datum: \_\_\_\_\_

**Anleitung:** Lesen Sie jede Aussage durch und geben Sie an, inwieweit sie in den vergangenen sieben Tagen auf Sie zutraf. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Falls Sie ernsthaft um Ihre psychische Gesundheit besorgt sind, wenden Sie sich bitte an kompetente Fachleute.

### Beurteilungsskala

- 0: Traf in den letzten sieben Tagen überhaupt nicht auf mich zu.  
1: Traf in den letzten sieben Tagen manchmal oder zu einem gewissen Grad auf mich zu.  
2: Traf in beträchtlichem Maße oder ziemlich oft auf mich zu.  
3: Traf in sehr starkem Maße oder die meiste Zeit auf mich zu.

1.	Ich regte mich über Kleinigkeiten auf.	
2.	Ich merkte, dass mein Mund trocken war.	
3.	Ich konnte keinerlei positive Gefühle spüren.	
4.	Ich hatte Probleme mit dem Atmen (Atemnot oder übermäßig schnelles Atmen), ohne dass ich mich körperlich angestrengt hätte.	
5.	Ich kam einfach nicht in Schwung.	
6.	Ich hatte die Tendenz, übertrieben auf Situationen zu reagieren.	
7.	Ich fühlte mich wacklig oder zittrig (zum Beispiel mit Schwäche in den Beinen).	
8.	Es fiel mir schwer, mich zu entspannen.	
9.	Es gab Situationen, auf die ich derart angespannt oder ängstlich reagierte, dass ich äußerst erleichtert war, als sie vorüber waren.	
10.	Ich hatte das Gefühl, es gab nichts, auf das ich mich freuen konnte.	
11.	Ich merkte, dass ich ziemlich schnell aus der Fassung zu bringen war.	
12.	Ich hatte das Gefühl, dass der Alltag mich viel Energie und Nerven kostete.	
13.	Ich war traurig und niedergeschlagen.	
14.	Ich wurde ungeduldig, wenn ich durch irgendetwas aufgehalten wurde (zum Beispiel in einer Warteschlange oder an einer Ampel).	
15.	Ich fühlte mich matt und benommen.	
16.	Ich spürte, dass ich so ziemlich an allem das Interesse verloren hatte.	
17.	Ich hatte das Gefühl, dass ich nicht viel wert bin.	

18.	Ich war ziemlich dünnhäutig und empfindlich.	
19.	Ich schwitzte stark (hatte zum Beispiel feuchte Handflächen), ohne dass es in meiner Umgebung besonders warm war und ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte.	
20.	Ich war ängstlich, ohne dass ich einen wirklichen Grund dafür erkennen konnte.	
21.	Ich fand das Leben nicht lebenswert.	
22.	Es fiel mir schwer, zur Ruhe zu kommen.	
23.	Ich hatte Schluckbeschwerden.	
24.	Ich konnte keine Freude an dem empfinden, was ich tat.	
25.	Ich spürte mein Herz schlagen, ohne dass ich mich körperlich angestrengt hatte (nahm zum Beispiel wahr, wie der Puls hochging oder mein Herz einen Schlag aussetzte).	
26.	Ich war mutlos und bedrückt.	
27.	Ich war sehr reizbar.	
28.	Ich fühlte mich einer Panik nahe.	
29.	Mir fiel es schwer, mich wieder zu beruhigen, nachdem ich mich über etwas aufgeregt hatte.	
30.	Ich hatte Angst, eine einfache, aber ungewohnte Aufgabe würde mich „aus der Bahn werfen“.	
31.	Ich war nicht in der Lage, mich für irgendetwas zu begeistern.	
32.	Wenn ich bei dem, was ich gerade tat, unterbrochen wurde, kam ich damit nur schlecht zurecht.	
33.	Ich war nervös und angespannt.	
34.	Ich kam mir ziemlich wertlos vor.	
35.	Mir war alles zu viel, was mich bei dem störte, was ich gerade tat.	
36.	Ich war von Angst erfüllt.	
37.	Ich konnte in der Zukunft nichts erkennen, was mir Hoffnung machte.	
38.	Ich empfand das Leben als sinnlos.	
39.	Ich spürte, wie ich immer nervöser und unruhiger wurde.	
40.	Ich dachte voller Sorge an Situationen, in denen ich in Panik geraten und mich blamieren könnte.	
41.	Ich zitterte (zum Beispiel an den Händen).	
42.	Es fiel mir schwer, mich zu etwas aufzuraffen.	

(Angelehnt an Dr. Peter F. Lovibond, University of New South Wales, Australien;  
deutsche Bearbeitung: Dr. Cecilia A. Essau, Universität Münster)

**Anleitung:**

Tragen Sie in die Tabelle unter F für jede Frage den Zahlenwert ein, den Sie angegeben haben. Addieren Sie dann die zwei Werte in jeder Zeile und tragen Sie die Summe in das weiße, nicht schattierte Kästchen ein. Wenn Sie zum Beispiel bei Frage 1 eine 1 eingetragen haben und bei Frage 22 eine 2, addieren Sie 1 und 2 und schreiben den Wert 3 in das nicht schattierte Kästchen unter „Stress-Punkt看t“. Im letzten Schritt addieren Sie die Zahlen in jeder Spalte, um die Gesamtwerte für Depression, Angst und Stress zu erhalten.

F	Punktwert	F	Punktwert	Depressions-Punktwert	Angst-Punktwert	Stress-Punktwert
1		22				
2		23				
3		24				
4		25				
5		26				
6		27				
7		28				
8		29				
9		30				
10		31				
11		32				
12		33				
13		34				
14		35				
15		36				
16		37				
17		38				
18		39				
19		40				
20		41				
21		42				
				<b>D-Gesamtwert</b>	<b>A-Gesamtwert</b>	<b>S-Gesamtwert</b>

	Normal	Geringgradig	Mittelgradig	Stark	Sehr stark
<b>Depression</b>	0 bis 9	10 bis 13	14 bis 20	21 bis 27	28 +
<b>Angst</b>	0 bis 7	8 bis 9	10 bis 14	15 bis 19	20 +
<b>Stress</b>	0 bis 14	15 bis 18	19 bis 25	26 bis 33	34 +

Denken Sie daran: Das emotionale Erleben setzt sich immer aus bestimmten Basiselementen zusammen, aus Gedanken, Körperempfindungen, Ausrichtung der Aufmerksamkeit und aus bestimmten Handlungen, die Sie entweder ausführen oder unterlassen. Leid entsteht dann, wenn Ihr Denken, Empfinden, Wahrnehmen und Handeln zu *unflexibel* ist. Dieses Arbeitsbuch gibt Ihnen Strategien an die Hand, mit denen Sie Ihre emotionale Flexibilität steigern und so Ihr Leid verringern können.



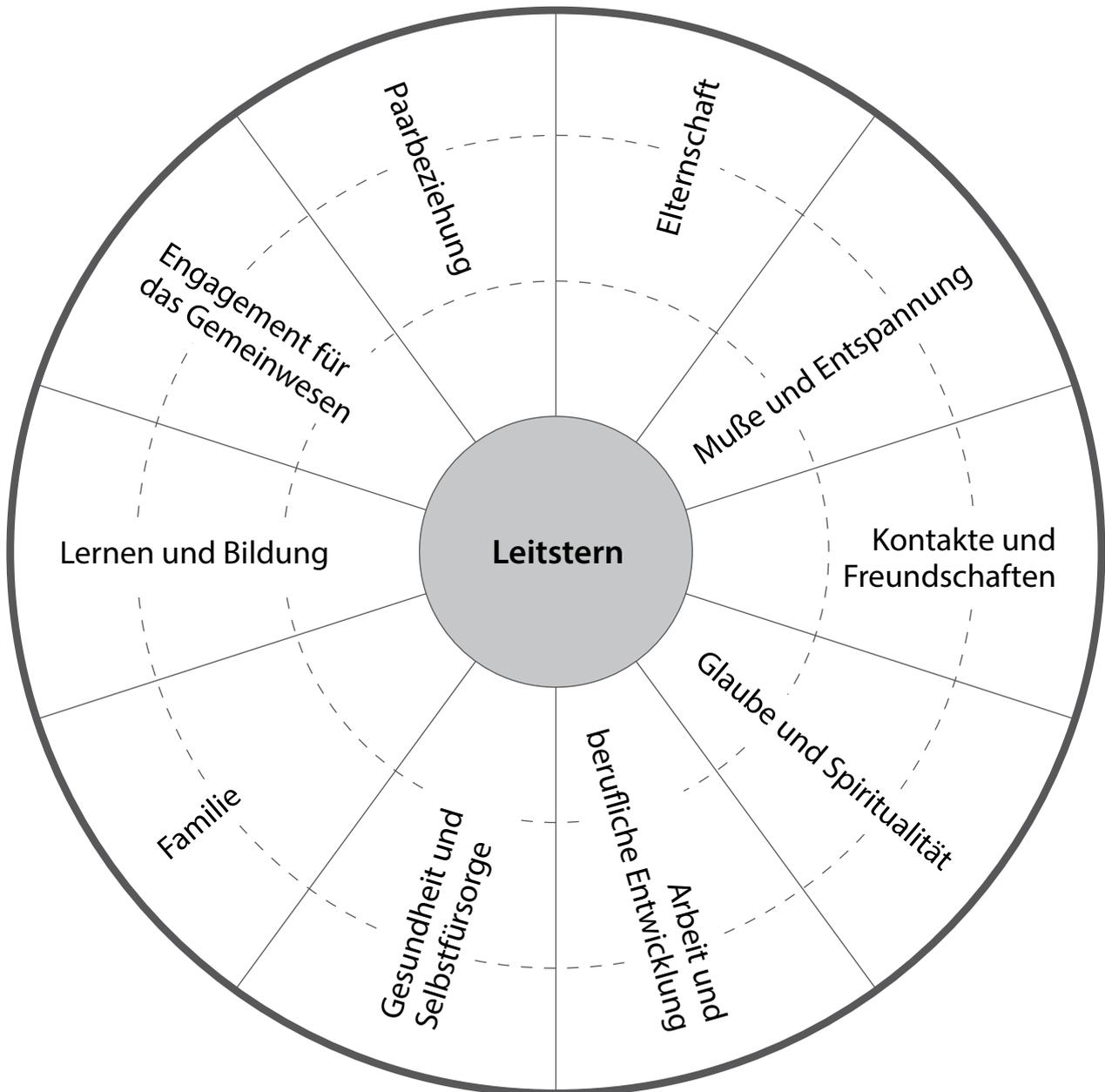
## Ein zweiter Blick auf die Konsequenzen von Reaktionen auf emotionale Zustände

Reaktionen auf emotionale Zustände	Emotionale Konsequenzen	Konsequenzen für zwischenmenschliche Beziehungen	Konsequenzen für Arbeit und Beruf	Gesundheitliche Konsequenzen	Andere
auf Situationen bezogen (Vermeiden von sozialen Kontakten, Orten, Aktivitäten oder Objekten)					
auf den Körper bezogen (Vermeiden von Körperempfindungen wie: Erröten, Kurzatmigkeit, erhöhter Puls, sexuelle Erregung)					
auf Kognitionen bezogen (Vermeiden von bestimmten Gedanken, Vorstellungen oder Erinnerungen)					
Neutralisierungsbemühungen (Versuche, Angst oder Stress einzudämmen: z. B. sich von anderen beruhigen lassen, Drogen oder Alkohol einsetzen, immer wieder überprüfen, ob alles in Ordnung ist, sich selbst gut zureden, die Angst mit einer stärkeren Emotion überdecken)					

## Leitstern-Karte

---

Geben Sie für jeden Sektor der Karte mit einem X an, wie nahe Ihr Handeln dem jeweiligen Wertebereich kommt. Falls Ihr Handeln dem Wertebereich zu 100 Prozent entspricht, setzen Sie das X direkt neben den „Leitstern“. Je weiter entfernt ein X vom Zentrum der Karte ist, desto weniger entspricht Ihr Handeln dem betreffenden Wertebereich.



## Klärung von Wertvorstellungen

Wertebereich	Werte	Sehr wichtig	Einigermaßen wichtig	Überhaupt nicht wichtig
Engagement für das Gemeinwesen				
Lernen und Bildung				
Familie				
Kontakte und Freundschaften				
Gesundheit und Selbstfürsorge				
Paarbeziehung				
Elternschaft				
Muße und Entspannung				
Glaube und Spiritualität				
Arbeit und berufliche Entwicklung				

Was haben Sie herausgefunden? Hat sich gezeigt, dass bestimmte Werte Ihnen wichtiger sind, als Sie dachten? Haben Sie festgestellt, dass ein Wertebereich einen großen Teil Ihrer Aufmerksamkeit und Energie bindet, obwohl er Ihnen gar nicht besonders wichtig ist?

---



---



---



---



---

## Protokoll meiner wertegeleiteten Handlungen

Die für mich wichtigsten Wertebereiche	Angestrebte Verhaltensweisen (möglichst konkret: wer, was, wann, wo)	Gedanken	Gefühle	Handlungen	Grad der Entsprechung (0-100 %)								
					So	Mo	Die	Mi	Do	Fr	Sa		

## Mein wertegeleiteter Handlungsplan

---

1. Nennen Sie den für Sie wichtigsten Wertebereich:

---

---

2. Formulieren Sie eine oder zwei Wertaussagen:

---

---

3. Erstellen Sie eine Liste von Handlungszielen, zu denen Sie sich verpflichten:

Handlungsziel 1: \_\_\_\_\_

---

Handlungsziel 2: \_\_\_\_\_

---

Handlungsziel 3: \_\_\_\_\_

---

Handlungsziel 4: \_\_\_\_\_

---

Ich will im Sinne dieses Wertebereichs handeln:

---

Ich entscheide mich dafür, folgende emotionale Zustände in mir zuzulassen:

---

Damit ich: \_\_\_\_\_

Konkrete Schritte:

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Innen und Außen

Wochentag	Innenwelt			Außenwelt Was haben Sie um sich herum wahrgenommen – gesehen, gehört, gerochen?	Haben Sie Ihre Erfahrung bewertet? 0 (gar nicht) bis 10 (in sehr starkem Maße)
	Geist Was ist Ihnen an Ihren Gedanken und inneren Bildern aufgefallen?	Körper Was ist Ihnen an Ihren Körperempfindungen aufgefallen?	Verhalten Was ist Ihnen an Ihren Verhaltensweisen aufgefallen?		
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					

## Meinen automatischen heißen Gedanken ermitteln

---

Automatischer Gedanke:



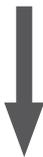
- 
- Wenn das zutrifft, was sagt es dann über mich (oder andere) aus?
  - Was würde geschehen, wenn es wirklich so wäre?
  - Was würde dann als Nächstes geschehen?
  - Warum ist das so wichtig für mich?

Dahinterstehender Gedanke:



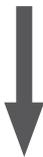
- 
- Wenn das zutrifft, was sagt es dann über mich (oder andere) aus?
  - Was würde geschehen, wenn es wirklich so wäre?
  - Was würde dann als Nächstes geschehen?
  - Warum ist das so wichtig für mich?

Dahinterstehender Gedanke:



- 
- Wenn das zutrifft, was sagt es dann über mich (oder andere) aus?
  - Was würde geschehen, wenn es wirklich so wäre?
  - Was würde dann als Nächstes geschehen?
  - Warum ist das so wichtig für mich?

Dahinterstehender Gedanke:



- 
- Wenn das zutrifft, was sagt es dann über mich (oder andere) aus?
  - Was würde geschehen, wenn es wirklich so wäre?
  - Was würde dann als Nächstes geschehen?
  - Warum ist das so wichtig für mich?

Dahinterstehender Gedanke:

---

## Meine Denkfallen ermitteln

Datum und Uhrzeit	Situation	Automatische heiße Gedanken	Emotionale Reaktion	Denkfalle
				<input type="checkbox"/> Voreilige Schlüsse ziehen <input type="checkbox"/> Schwarzmalerei <input type="checkbox"/> Vom Schlimmstmöglichen ausgehen
				<input type="checkbox"/> Voreilige Schlüsse ziehen <input type="checkbox"/> Schwarzmalerei <input type="checkbox"/> Vom Schlimmstmöglichen ausgehen
				<input type="checkbox"/> Voreilige Schlüsse ziehen <input type="checkbox"/> Schwarzmalerei <input type="checkbox"/> Vom Schlimmstmöglichen ausgehen

## Aufspüren, überprüfen, verändern

**Anleitung:** Sie können lernen, Gedanken, die in Ihnen Wut, Traurigkeit oder Schuldgefühle auslösen, aufzuspüren, zu überprüfen und zu verändern. Tragen Sie in der Tabellenzeile „Aufspüren“ den Gedanken ein, der Ihnen zu schaffen macht. In der Zeile „Überprüfen“ kreuzen Sie an, welche Denkfallen in dem Gedanken stecken. Gehen Sie dann die Fragen unter „Verändern“ durch und suchen Sie nach Wegen, den Gedanken zu entkräften, damit Sie sich besser fühlen können.

<b>Auslösende Situation</b>		
<b>Aufspüren</b>	<p>Welche Gedanken gingen mir durch den Kopf, kurz bevor oder während ich ängstlich oder deprimiert war?</p> <p>Welche Vorstellung von mir selbst, von meinem Leben oder von der Zukunft spricht aus diesem Gedanken?</p>	
<b>Emotionale Reaktion</b>		<p>Wie stark ist die emotionale Reaktion ausgeprägt? (0–100)</p>
		<p>Wie sehr bin ich von dem Gedanken überzeugt? (0–100%)</p>
<b>Überprüfen</b>	<p>Benennen Sie die Denkfallen.</p>	<p><input type="checkbox"/> Voreilige Schlüsse ziehen</p> <p><input type="checkbox"/> Schwarzmalen</p> <p><input type="checkbox"/> Vom Schlimmsten ausgehen</p>

<p><b>Verändern</b></p>	<p>Bin ich mir zu 100 Prozent sicher, dass dieses Ereignis oder diese Folgewirkung eintreten wird?</p> <p>Gibt es andere mögliche Erklärungen?</p> <p>Was spricht dafür, dass dieser Gedanke zutrifft?</p> <p>Ist die Situation wirklich so bedeutsam?</p> <p>Was würde ich Freundinnen oder Freunden sagen, die in dieser Situation sind?</p> <p>Gibt es eine Perspektive auf die Situation, die hilfreicher ist?</p> <p>Gibt es eine Sichtweise, die besser zu den Tatsachen passt?</p>	
<p><b>Emotionale Reaktion</b></p>		<p>Wie stark ist die emotionale Reaktion jetzt ausgeprägt? (0-100)</p>
		<p>Wie sehr bin ich jetzt von dem automatischen Gedanken überzeugt? (0-100%)</p>



## Mein Gültigkeitsquotient

---

Meine Vorhersage:	
Frage 1: In wie vielen Situationen habe ich das in den letzten fünf Jahren vorhergesagt?	
Frage 2: Wie oft ist die Vorhersage in den letzten fünf Jahren eingetroffen?	
Gültigkeitsquotient: $(2. \text{ Zahl} / 1. \text{ Zahl}) \times 100 \%$	

## Perspektivwechsel

Beschreibung des Ereignisses oder der Situation.		
Beschreibung meiner (ängstlichen oder depressiven) Sichtweise.		Wie sehr bin ich von dieser Sichtweise überzeugt? (0–100 %) <i>Vorher</i>
		Wie sehr bin ich von dieser Sichtweise überzeugt? (0–100 %) <i>Nachher</i>
Andere Perspektiven auf das Ereignis oder die Situation.	Wahrscheinlichkeit, dass die Perspektive zutrifft (0–100 %)	

## Schwierige Situationen, die ich bewältigt habe

---

1. Schwierige Situation in der Vergangenheit:

---

---

Wie bin ich mit der Situation umgegangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Schwierige Situation in der Vergangenheit:

---

---

Wie bin ich mit der Situation umgegangen?

---

---

---

---

---

---

---

---

3. Schwierige Situation in der Vergangenheit:

---

---

Wie bin ich mit der Situation umgegangen?

---

---

---

---

4. Schwierige Situation in der Vergangenheit:

---

---

Wie bin ich mit der Situation umgegangen?

---

---

---

---

5. Schwierige Situation in der Vergangenheit:

---

---

Wie bin ich mit der Situation umgegangen?

---

---

---

---

---

# Notfallplan

<p>Beschreibung der schlimmen Situation, die eintreten könnte.</p>		<p>Einschätzung der Bewältigungskompetenz (0–100%) <i>Vorher</i></p>
<p>Auf welche Stärken und Ressourcen kann ich zurückgreifen, um mit der Situation zurechtzukommen?</p>		
<p>Was kann ich konkret tun, um mit der Situation zurechtzukommen?</p>		
<p>Was kann ich zu mir selbst sagen, um mit der Situation zurechtzukommen?</p>		
<p>An wen kann ich mich wenden und mit wem kann ich sprechen, um Unterstützung zu finden?</p>		
<p>Weitere Möglichkeiten, mit der Situation zurechtzukommen?</p>		<p>Einschätzung der Bewältigungskompetenz (0–100%) <i>Nachher</i></p>

## Meinen heißen intrusiven Gedanken ermitteln

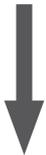
---

Automatischer Gedanke:



- 
- Was bedeutet dieser Gedanke? Was könnte geschehen?
  - Was sagt dieser Gedanke darüber aus, was ich möglicherweise tun würde?
  - Was sagt es über mich aus, dass ich diesen Gedanken habe?
  - Wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken habe?

Dahinterstehender Gedanke:



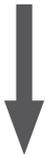
- 
- Was bedeutet dieser Gedanke? Was könnte geschehen?
  - Was sagt dieser Gedanke darüber aus, was ich möglicherweise tun würde?
  - Was sagt es über mich aus, dass ich diesen Gedanken habe?
  - Wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken habe?

Dahinterstehender Gedanke:



- 
- Was bedeutet dieser Gedanke? Was könnte geschehen?
  - Was sagt dieser Gedanke darüber aus, was ich möglicherweise tun würde?
  - Was sagt es über mich aus, dass ich diesen Gedanken habe?
  - Wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken habe?

Dahinterstehender Gedanke:



- 
- Was bedeutet dieser Gedanke? Was könnte geschehen?
  - Was sagt dieser Gedanke darüber aus, was ich möglicherweise tun würde?
  - Was sagt es über mich aus, dass ich diesen Gedanken habe?
  - Wie fühle ich mich, wenn ich diesen Gedanken habe?

Dahinterstehender Gedanke:

---

## Alternative Reaktionen finden

---

Art des Manövers oder der Reaktion	Manöver und Reaktionen	Alternative Manöver und Reaktionen
<b>Manöver der Emotionsvermeidung</b>		
<i>Situationsbezogene Manöver</i>		
<i>Subtile Verhaltensmanöver</i>		
<i>Kognitive Manöver</i>		
<i>Sicherheitssignale</i>		
<b>Reaktion auf emotionalen Zustand</b>		
<i>Verhaltensreaktion</i>		
<i>Mentale Reaktion</i>		

## Protokoll zum Üben alternativer Reaktionen

Situation	Emotionaler Zustand	Manöver zur Emotionsvermeidung oder Reaktion auf emotionalen Zustand	Alternative Reaktion	Was ist geschehen?					
			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> </tr> </table>	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja					
			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> </tr> </table>	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja					
			<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> <td>Ja</td> </tr> </table>	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	
Ja	Ja	Ja	Ja	Ja					

## Ein Problem lösen

Schritt 1: Das Problem definieren			
<p>Versuchen Sie, das Problem so klar und vollständig wie möglich zu beschreiben. Wenn es Ihnen schwerfällt, das Problem getrennt von den Gefühlen zu betrachten, die es in Ihnen auslöst, stellen Sie sich vor, wie ein unvoreingenommener Freund oder eine Freundin das Problem definieren würde.</p>			
Schritt 2 und 3: Sich mögliche Lösungen überlegen und ihre Stärken und Schwächen prüfen			
<p>Beschreiben Sie mindestens drei mögliche Lösungen für das Problem. Ein unflexibles Emotionssystem bleibt oft auf ein und dieselbe Lösung festgelegt. In der Regel sind mehrere Lösungen denkbar, und die erste oder gewohnte Lösung ist oft nicht die bestmögliche. Verwerfen Sie als Nächstes alle Lösungen, die nicht umsetzbar sind oder aus denen sich andere Probleme ergeben könnten. Vermerken Sie bei jeder der verbleibenden Lösungen die Stärken und Schwächen. Um diese Stärken und Schwächen zu ermitteln, überlegen Sie, ob die jeweilige Lösung nur auf kurze oder auch auf lange Sicht funktionieren würde, ob Sie sie wohl konsequent umsetzen würden und wie sie sich auf andere Menschen auswirken würde.</p>			
<b>Lösung 1:</b>			Rangplatz
	<b>Stärken</b>	<b>Schwächen</b>	
<b>Lösung 2:</b>			Rangplatz
	<b>Stärken</b>	<b>Schwächen</b>	
<b>Lösung 3:</b>			Rangplatz
	<b>Stärken</b>	<b>Schwächen</b>	

**Schritt 4 und 5:**

Die Lösungen nach ihrer vermuteten Effektivität in eine Rangfolge bringen und die beste erproben.

Bringen Sie die Lösungen 1 bis 3 in eine Rangfolge. Lösung 1 ist dann die erste, die Sie ausprobieren werden. Planen Sie, wann, wo und wie Sie sie umsetzen werden. Bei manchen Lösungen können Sie eine Zeit festlegen (zum Beispiel Freitag 16 Uhr) oder die Umsetzung an ein bestimmtes Ereignis knüpfen (zum Beispiel „Wenn ich frustriert bin“, „Wenn Jeff anruft“). Beschreiben Sie dann die konkreten Schritte zur Umsetzung der Lösung.

Wann und wo	
Schritte	

**Schritt 6: Überprüfen, wie gut die Lösung funktioniert hat, und über die nächsten Schritte entscheiden**

Überprüfen Sie, nachdem Sie die Lösung umgesetzt haben, was dabei gut funktioniert hat und was nicht. Selbst wenn Ihr Problem nur in einer ganz bestimmten Situation auftritt, haben Sie vielleicht etwas gelernt, das Ihnen helfen wird, das Problem bei einem erneuten Auftreten schneller zu lösen. Nehmen Sie sich ein wenig Zeit dafür, über das Problem und Ihren Umgang damit zu reflektieren. Falls die Lösung nicht funktioniert hat, überlegen Sie, was Sie beim nächsten Mal anders machen könnten, oder probieren die nächste Lösung aus.

## Sorgenvolle Gedanken auf später verschieben

---

**Anleitung:** Schildern Sie die Situation, um die Ihre sorgenvollen Gedanken kreisen, so konkret wie möglich. Schreiben Sie beispielsweise nicht „Die morgige Konferenz“, sondern „Die morgige Konferenz, bei der ich vor dem gesamten 15-köpfigen Team sprechen werde“. Geben Sie dann an, was Sie tun werden, um sich auf die Situation vorzubereiten. Falls die Vorbereitung mehr als einen Schritt umfasst, nennen Sie alle Schritte und tragen dann in Ihren Kalender ein, wann Sie sich mit ihnen befassen werden. Rufen Sie sich, wenn Ihnen die Situation erneut in den Sinn kommt, in Erinnerung, dass Sie das Nachdenken darüber auf den bereits gewählten Zeitpunkt verschieben wollen. Setzen Sie dann eine Bewältigungsstrategie ein, die Sie gelernt haben, zum Beispiel achtsames Atmen.

**Um welche Situation oder um welches Ereignis kreisen Ihre sorgenvollen Gedanken?**

**Was werden Sie tun, um sich auf die Situation vorzubereiten?**

**Wann werden Sie mit der Vorbereitung beginnen?**

**Welche Strategien werden Sie einsetzen, um das sorgenvolle Kreisen der Gedanken zu beenden?**

## Sorgenvolle Gedanken schrittweise auf später verschieben

**Datum:**

**Anleitung:** Wählen Sie für jeden Tag mehrere Zeitpunkte aus, zu denen Sie sich sorgenvolle Gedanken über Ereignisse oder Situationen machen werden. Legen Sie dann fest, wie viel Zeit Sie dafür einplanen (jeweils mindestens 10 Minuten). Sobald einer der Zeitpunkte gekommen ist, widmen Sie den sorgenvollen Gedanken Ihre ganze Aufmerksamkeit. Wenn Sie zwischen den vorgesehenen Phasen anfangen, sich Sorgen zu machen, rufen Sie sich in Erinnerung, dass Sie später viel Zeit haben werden, um sich ohne Unterbrechungen zu sorgen. Lenken Sie sich dann mit etwas ab oder, noch besser, üben Sie achtsames Atmen oder widmen Sie sich achtsam einer anderen Aktivität. Falls das Verschieben gut funktioniert, verringern Sie nach und nach Häufigkeit oder Länge der Phasen des sorgenvollen Nachdenkens. Bleiben Sie dabei realistisch. Wir Menschen machen uns im Durchschnitt 5 bis 10 Prozent der Zeit Sorgen. Ziel des Verschiebens ist nicht, sorgenvolle Gedanken vollständig zu unterbinden, sondern ihre Häufigkeit, Intensität und Dauer deutlich zu senken.

**Problembeschreibung:**

	Uhrzeit																		
Woche	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			

**Bemerkungen:**

## Vom Warum zum Wie

---

### Warum-Gedanke

Situation:

### Was- und Wie-Gedanken

**Was ist mein Ziel, wohin will ich?**

**Wie schaffe ich das?**

**Welche konkreten Schritte werde ich unternehmen, um mein Ziel zu erreichen?**

Schritt 1:

Schritt 2:

Schritt 3:

Schritt 4:

**Wann werde ich damit anfangen?**

**Wer kann mir helfen, mein Ziel zu erreichen?**

**Was haben die Wie-Gedanken bewirkt?**

## Meine Körperempfindungen einordnen

Übung	Körperempfindung	Intensität der Körperempfindung (0-100)	Ähnlichkeit der Körperempfindung (0-100 %)	Grad des Unbehagens (0-100)
30 Sekunden lang den Kopf hin- und herdrehen.				
30 Sekunden lang mehrmals den Kopf zwischen die Beine senken und dann schnell wieder heben.				
60 Sekunden auf der Stelle laufen (zuvor meinen Arzt fragen, ob er Einwände hat).				
Eine schwere Jacke anziehen und 60 Sekunden auf der Stelle laufen.				
60 Sekunden oder so lange, wie ich kann, die Luft anhalten.				
Mich in einen Drehstuhl setzen und darauf 60 Sekunden lang im Kreis rotieren.				

<b>Übung</b>	<b>Körperempfindung</b>	<b>Intensität der Körperempfindung (0-100)</b>	<b>Ähnlichkeit der Körperempfindung (0-100 %)</b>	<b>Grad des Unbehagens (0-100)</b>
60 Sekunden Muskeln anspannen – Bauch, Fäuste, Unterarme, Schultern.				
Bis zu 60 Sekunden lang sehr schnell atmen.				
120 Sekunden lang durch einen dünnen Trinkhalm atmen.				
Mich 90 Sekunden in einem Spiegel anstarren.				
90 Sekunden die Stirn runzeln, den Kopf nach unten senken und dabei den Kiefer anspannen.				
120 Sekunden lang mit einem Gewicht von fünf Kilogramm vor dem Bauch umhergehen.				

## Protokoll zum Verlauf von Körperempfindungen

**Anleitung:** Führen Sie jeden Tag die Expositionsübung zu den gewählten Körperempfindungen durch. Verwenden Sie für jede Körperempfindung einen Ausdruck dieses Protokolls. Notieren Sie das Datum und (auf einer Skala von 0 bis 100) die maximale Intensität der Körperempfindung und das maximale Unbehagen, das mit ihr einherging. Schreiben Sie die Zahl jeweils in eines der dreieckigen Felder der Zellen. Tragen Sie die Zahl für den ersten Durchgang im oberen Dreieck ein und fahren Sie von da aus im Uhrzeigersinn fort.

Körperempfindung: \_\_\_\_\_

nicht vorhanden	schwach	mittel	stark	sehr stark
0	25	50	75	100

Datum	Intensität	Unbehagen	Datum	Intensität	Unbehagen

Körperempfindung: \_\_\_\_\_

0	25	50	75	100	
nicht vorhanden	schwach	mittel	stark	sehr stark	
Datum	Intensität	Unbehagen	Datum	Intensität	Unbehagen



## Übungsprotokoll für Emotionsexpositionen

### Anleitung:

Benennen Sie die aus dem Arbeitsblatt „Emotionsexpositionen planen“ ausgewählte Expositionsübung. Beschreiben Sie auch die alternativen Reaktionen, die Sie während der Übung einsetzen werden. Nennen Sie etwas, das Sie bei der vorherigen Expositionsübung gelernt haben und das jetzt hilfreich sein könnte. Notieren Sie, ehe Sie mit der Emotionsexposition beginnen, Ihre Gedanken (zum Beispiel Erwartungen, was bei der Übung geschehen wird, Interpretationen, Annahmen), Ihre Körperempfindungen, Impulse, Ihren emotionalen Zustand unter Kontrolle zu halten, und entsprechende typische Reaktionsmuster. Nach der Übung halten Sie fest, wie lang die Übung gedauert hat, wie unwohl Sie sich während und am Ende der Übung gefühlt haben und welche Versuche Sie gegebenenfalls unternommen haben, Ihren emotionalen Zustand unter Kontrolle zu halten oder abzuschwächen. Beschreiben Sie zuletzt, was Sie gelernt haben, das Ihnen von Nutzen sein kann. Hat sich die Situation für Sie wie befürchtet entwickelt? Kamen Sie mit Ihrem emotionalen Zustand zurecht, und auf welchem Weg ist Ihnen das gelungen? Haben sich Ihre Erwartungen, Interpretationen oder Annahmen als zutreffend erwiesen oder nicht?

Übungssituation:

Bei der vorherigen Übung Gelerntes, das Ihnen jetzt helfen könnte

### Vor der Emotionsexposition

Wie unwohl werden Sie sich bei der Übung fühlen (0–10):

Was denken Sie jetzt?

Welche Körperempfindungen nehmen Sie wahr?

Welche Reaktionen auf die Situation registrieren Sie bei sich, welche Impulse regen sich?

Nach der Emotionsexposition	
Übungsdauer (in Minuten):	
Maximaler Grad des Unbehagens während der Übung (0-10):	
Unbehagen am Ende der Übung (0-10):	
Versuche, einem emotionalen Zustand auszuweichen oder ihn unter Kontrolle zu bringen:	
Was haben Sie gelernt?	

## Mein Selbstmitgefühl erkunden

Situation	Verurteilendes Selbstgespräch	Gefühle	Mitfühlendes Selbstgespräch		
			Freundlicher Umgang mit sich selbst	Verbundenheit im Menschsein	Achtsamkeit

# Mein Übungsprotokoll

**Anleitung:** Jedes Mal, wenn Sie eine der aufgelisteten Strategien üben, setzen Sie ein Häkchen in eines der Kästchen. Bei manchen Strategien werden Sie in der Lage sein, sie jeden Tag zu üben, dann kreisen Sie in der rechten Spalte „Heute“ ein. Bei anderen, die Sie wahrscheinlich nicht täglich, aber mehrmals pro Woche üben werden, kreisen Sie „Diese Woche“ ein.

Kapitel 5: Die Flexibilität der Aufmerksamkeitsfokussierung steigern		
Der Atem als Anker	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Achtsames Beobachten Ihrer Emotionen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Alltagsaktivitäten als Anker nutzen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Das Wort „und“ als Anker nutzen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Nur jeweils eine Sache tun und sie als Anker nutzen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Kapitel 6: Die Flexibilität des Denkens steigern		
Einen Gedanken umkreisen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Aufspüren, überprüfen, verändern	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Prüfen, wie zutreffend Ihre Vorhersagen sind	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Gültigkeitsquotienten berechnen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Perspektivwechsel	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Rückschau auf frühere Bewältigungserfahrungen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Einen Notfallplan erstellen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Abstand zu intrusiven Gedanken gewinnen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche

<b>Kapitel 7: Die Flexibilität des Handelns steigern</b>		
Verstehen, wie Sie Emotionen vermeiden	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Alternative Reaktionen einüben	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Effektives Problemlösen üben	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Mentale Reaktionen auf emotionale Zustände auf später verschieben	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Mentale Reaktionen auf emotionale Zustände schrittweise auf später verschieben	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Vom Warum zum Wie	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
<b>Kapitel 8: Die Emotionstoleranz erhöhen</b>		
Expositionsübungen mit Körperempfindungen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Expositionsübungen mit äußeren Situationen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Expositionsübungen mit inneren Situationen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
<b>Kapitel 9: Dankbarkeit und Selbstmitgefühl kultivieren</b>		
Ein Dankbarkeitsjournal führen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Dankesnachrichten schreiben	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Dankesmeditation	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Einen mitfühlenden Brief an sich selbst schreiben	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Hand aufs Herz	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Meditation über liebende Güte	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Ein Selbstmitgefühljournal führen	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche
Pausen einlegen, in denen Sie sich mit Selbstmitgefühl betrachten	<input type="checkbox"/>	Heute / Diese Woche

## Mein Weg in ein erfüllteres Leben

---

Wertegeleitete Zielvorstellung	
Langfristiges Ziel	
<b>Schritte zur Erreichung meines langfristigen Ziels</b>	
	Schritt 1
	Schritt 2
	Schritt 3
	Schritt 4
	Schritt 5
	Schritt 6
	Schritt 7
	Schritt 8
Langfristiges Ziel	