

Übung zu einer belastenden Situation

Schauen Sie sich eine derzeit bestehende belastende Situation im Alltag oder am Arbeitsplatz an.

4

Belastende Situation: _____

Welche Fähigkeit könnte Ihnen bei der Lösung hilfreich sein? Welche Fähigkeit bräuchten Sie, um mit dieser Belastung besser umgehen zu können? Zum Beispiel: Stärke, Mut, Gelassenheit, Ruhe, Selbstbewusstsein, Abgrenzungsvermögen.

1. Fähigkeit: _____

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie diese Fähigkeit oder Erfahrung bereits hatten oder ein bisschen so waren. Stellen Sie sich diese möglichst genau vor. Wenn Sie jetzt an die Situation denken, fallen Ihnen vielleicht Bilder dazu ein. Fühlt sich das gut an? Wo in Ihrem Körper spüren Sie das gute Gefühl? Können Sie diese Fähigkeit im Körper spüren? Nehmen Sie das Körpergefühl achtsam wahr.

Situation, in der Sie diese Fähigkeit schon einmal hatten:

Dies können Sie nun auch noch mit einer anderen Fähigkeit nach diesem Muster durchgehen.

2. Fähigkeit: _____

Situation, in der Sie diese zweite Fähigkeit schon einmal hatten:

Wenn Sie so Ihre eigenen positiven Fähigkeiten aktiviert haben, dann schauen Sie noch einmal auf die belastende Situation. Wie belastend fühlt sich die Situation jetzt an? Hat die Belastung etwas abgenommen?

Wenn Sie später in diese Situation kommen, denken Sie wieder an dieses gute Gefühl und schauen Sie, ob es Ihnen hilft.

■ **Abb. 4.11** Arbeitsblatt 8: (Fortsetzung) Übung zu einer belastenden Situation