

Barbara Fischer-Reineke

Das Arbeitsheft zum Buch

Arschbombe ins Glück

So werden Sie Ihr eigener
Happiness-Produzent

Copyright: Barbara Fischer-Reineke, 2017

Barbara Fischer-Reineke


Arschbombe ins Glück

So werden Sie Ihr eigener Happiness-Produzent

– Das Arbeitsheft zum Buch –

mit:

- **allen Übungen zur Selbstreflexion sowie**
- **allen Illustrationen aus dem Buch und**
- **viel Platz für persönliche Aufzeichnungen**



Jeder
menschliche Gedanke
und jede menschliche
Handlung gründet sich
entweder auf Liebe
oder auf Angst.

Neale Donald Walsch

Wozu ein Arbeitsheft zum Buch?

Manche Menschen finden es generell schwierig, einem Buch ihre persönlichen Erkenntnisse und privaten Gedanken anzuvertrauen, selbst wenn dies dort so vorgesehen ist. Andere wollen ihr gekauftes Buch einem Freund oder einer Freundin ausleihen und zögern aus diesem Grund, es vollzuschreiben. Und wieder andere leihen sich das Buch in der Bibliothek aus und dürfen somit nichts hinein schreiben. Für all diese Leserinnen und Leser ist dieses Arbeitsheft gedacht. Und natürlich für all jene, die die Aufgaben besonders intensiv und ausführlich bearbeiten wollen.

Sie finden hier nicht nur alle **POOL-NUDELN**, also die **Aufgaben zur Selbstreflexion**, aus dem Buch „Arschbombe ins Glück – So werden Sie Ihr eigener Happiness-Produzent“, sondern auch die **POOL-MAP**, die „Landkarte“ der beiden **Emotionslandschaften**, um die es in dem Buch geht. Außerdem sind hier noch einmal alle **Illustrationen** abgebildet. Und vor allem gibt es hier jede Menge **Platz für persönliche Notizen**. So können Sie sich richtig Zeit nehmen und alle Erkenntnisse, Gedanken und Vorsätze ausführlich aufschreiben.

Also nutzen Sie diese Möglichkeit, arbeiten Sie die Aufgaben intensiv durch und bereiten Sie Ihre persönliche Arschbombe ins Glück gründlich vor. Der warme Pool wartet schon auf Sie.

Barbara Fischer-Reineke

P[☹]L-METHODE[®]

sozial trennend



Zieht Gleiches an >>>>

kalt

EGO

Kopf ☹

Haben wollen

ur-teilen

sozial verbindend



zieht Gleiches an >>>>>>>>

warm
ICH
Herz ☺
Sein
annehmen

POOL-NUDEL 1: Was will ich erreichen?

Mein persönliches Ziel für die Arbeit mit der P(☹️☺️)L-METHODE© lautet:

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

POOL-NUDEL 2: Wie fühle ich mich?

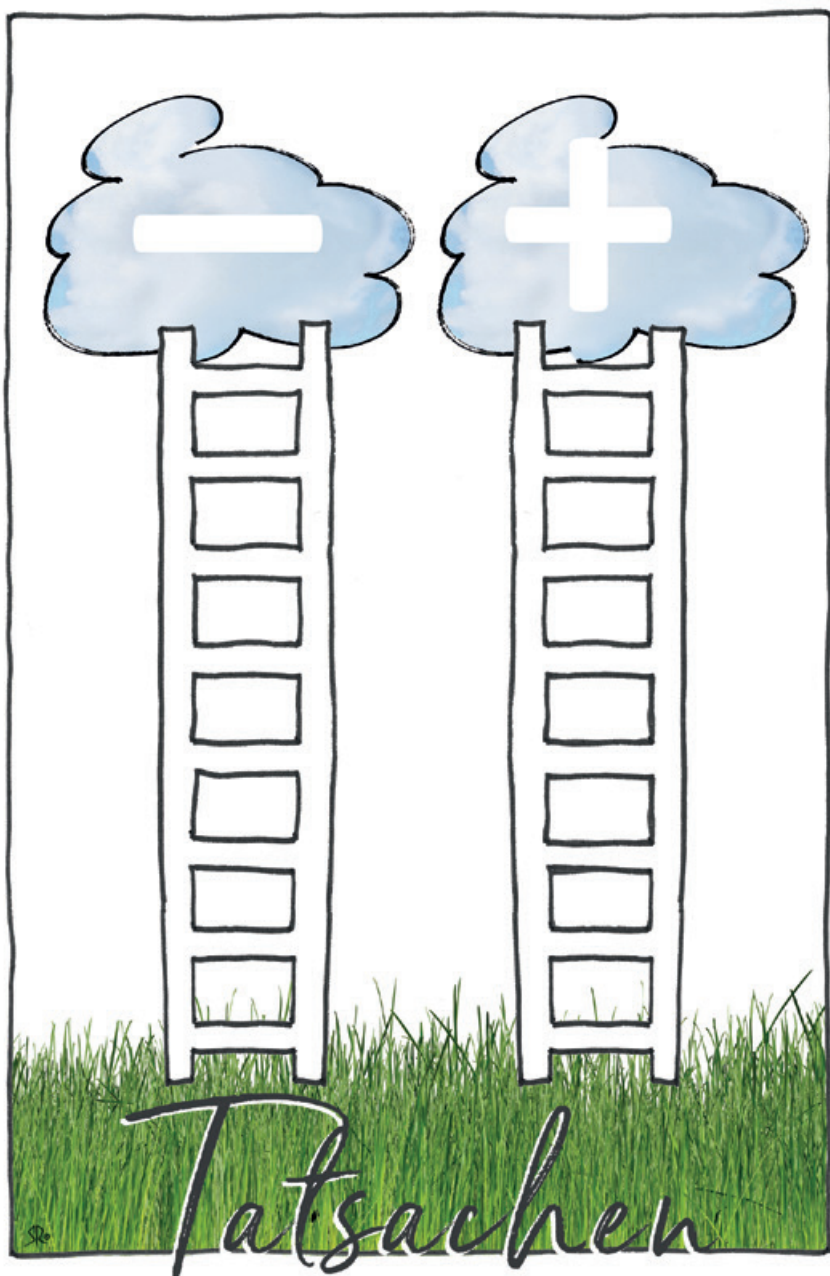
Schreiben Sie jetzt bitte 10 Adjektive auf, die Ihre aktuellen Gefühle in Bezug auf Ihr Problem beschreiben. Also zum Beispiel frustriert, enttäuscht, wütend, ängstlich, traurig, hoffnungslos, erschöpft, verzweifelt, hilflos, müde.

Gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe und spüren Sie wirklich in sich hinein. Und dann schreiben Sie es auf. Versuchen Sie, es so exakt wie möglich zu treffen. Nehmen Sie sich dafür ausreichend Zeit.

POOL-NUDEL 3: Welche Geschichte erzähle ich mir?

Schreiben Sie bitte zwei Sätze auf, die Ihre aktuelle (oder eine frühere) Krisenlage möglichst scherenschnittartig beschreiben nach dem Muster: Weil A passiert ist (Auslöser), empfinde ich jetzt B (emotionale Reaktion). Und deshalb wird C passieren (Prognose). Also zum Beispiel: „Weil mein Chef mich runtergeputzt hat, bin ich vor den Kollegen blamiert bis auf die Knochen. Die werden mich nie mehr respektieren.“ Hier geht es zunächst nicht um Sachlichkeit, sondern darum zu erkennen, was Sie WIRKLICH denken und empfinden, welche Geschichte Sie sich also selbst erzählen.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper appears to be a standard notebook page or a sheet of stationery.



POOL-NUDEL 4: Was ist eigentlich los?

Wenn Sie jetzt also das Richtige tun und tatsächlich das Tempo reduzieren und die Aufmerksamkeit steigern wollen, dann beantworten Sie folgende Fragen schriftlich:

- *Was genau ist eigentlich passiert bzw. steht bevor?
(Was ist also mein „Krisenauslöser“)*

- *Was bedeutet das für mich im Detail?*

- *Was daran macht mir so viel Stress?*

- *Welche Beteiligten spielen eine Rolle? (Wer welche?)*

- *Wie würde ich normalerweise spontan reagieren?*

POOL-NUDEL 5: Perspektivwechsel.

- *Was ist total lustig an meinem Problem?*

- *Welches Geschenk ist in der jetzigen Situation verborgen?*

- *Welchen Nutzen könnte meine aktuelle Situation für mich in der Zukunft haben?*

- *Wie werde ich vermutlich in zehn Jahren über meine heutige Krise denken?*

- *Gab es in meinem Leben bereits einmal eine „schlimme“ Situation, die sich später als glücklicher Umstand erwies?*

- *Wie würde ich über meine jetzige Situation denken, wenn ich sicher wüsste, dass sie eine großartige Chance ist?*

Bei dieser Aufgabe ist ein wenig „um die Ecke denken“ gefragt. Also gönnen Sie sich dafür ausreichend Zeit und Ruhe, bitte. Es zahlt sich wirklich aus.



POOL-NUDEL 6: Möglichkeiten-Sucher

Schreiben Sie dazu ALLE Handlungsmöglichkeiten (mindestens fünf) auf, die Ihnen einfallen – auch die, die Sie unrealistisch, ungehörig, übertrieben oder für sich unpassend finden. Es geht hier darum, einmal das Neue, das Udenkbare zu denken.

Fragen Sie sich: „**Welche Optionen zu handeln habe ich jetzt?**“

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

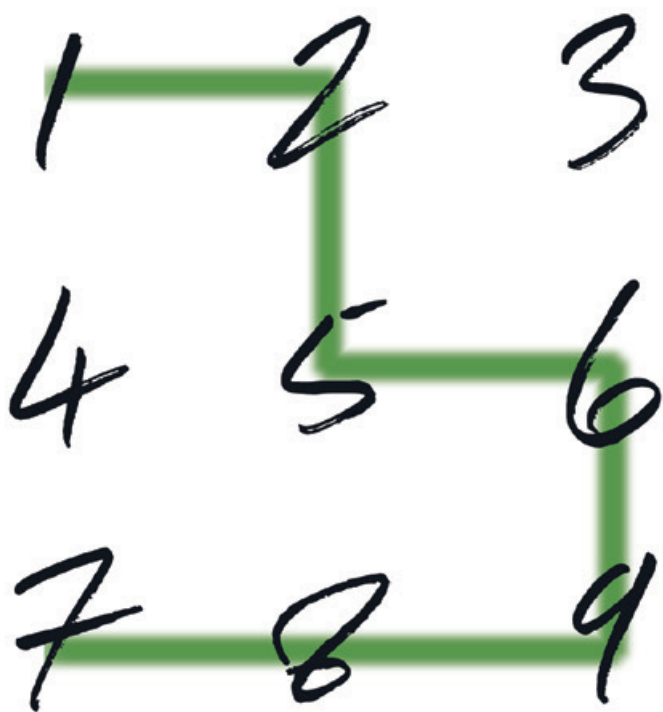
5. _____

6. _____

7. _____

Nehmen Sie sich auch für diese Aufgabe ausreichend Zeit, denn Ihr gewohntes Denken wird Ihnen zunächst suggerieren, dass es ÜBERHAUPT KEINE Alternative zu Ihrem bisherigen Verhalten gibt.

Auch hier gilt: Wenn Sie alleine nicht weiter kommen, bitten Sie einen Freund oder eine Freundin, gemeinsam mit Ihnen auf die Suche zu gehen. Die Ergebnisse sollten Sie dann bitte einzeln mit Schulnoten bewerten. Fühlen Sie sich in jede einzelne Option hinein und fragen Sie sich, was Ihnen daran gefällt und was Sie daran ablehnen. Und dann suchen Sie sich die Lösung aus, der Sie die Bestnote gegeben haben und richten Ihr zukünftiges Handeln daran aus.



POOL-NUDEL 7: Routine, Routine

Gehen Sie jetzt bitte in Gedanken einen ganz normalen Tag durch und notieren Sie sich genau, Schritt für Schritt, wie so ein Tag abläuft. Schreiben Sie sich dabei sowohl die üblichen Uhrzeiten als auch andere Regelmäßigkeiten auf, an die Sie sich halten – vom Aufwachen, Aufstehen, Frühstück, Anziehen, über den Weg zur Arbeit, den Tag im Büro, das Mittagessen, den Heimweg, das Einkaufen, das Abendessen mit der Familie bis zum Schließen der Augen und Ihre Körperhaltung beim Einschlafen. Das muss kein Roman werden – Stichpunkte genügen. Doch es ist wichtig, dass Sie in die neutrale Beobachterrolle schlüpfen und es einfach mal notieren. Nicht bewerten.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

Nachdem Sie diese Liste erstellt haben, fragen Sie sich bitte, mit welchen Gewohnheiten Sie emotionalen Stress oder auch nur ein leicht ungutes Gefühl verbinden und markieren diese. Es könnte ja sein, dass Sie Ihre tägliche Fahrstrecke zur Arbeit total nervig finden, weil da immer Stau ist. Oder Sie haben eine innere Abneigung dagegen, jeden Abend pünktlich um 19 Uhr mit der Familie zu Abend essen zu „müssen“. Oder etwas anderes.

Abschließend notieren Sie sich, wie viel Prozent Ihrer täglichen Routinen stressbesetzt sind. Vermutlich werden Sie sich in den nächsten Tagen noch ein bisschen genauer beobachten und können Ihre Liste noch ergänzen.

POOL-NUDEL 8: Gedankenkontrolle

Als gute Vorbereitung hierauf könnten Sie sich in den nächsten Tagen einmal pro Stunde (am besten stellen Sie sich Ihr Handy) die Frage stellen: **„Was denke ich gerade?“** Werden Sie kurz still, atmen Sie ruhig und tief ein und aus und hören Sie bewusst in Ihren Kopf hinein, nehmen Sie wahr, was „ES“ da oben gerade denkt. Sobald Sie einen Gedanken identifiziert haben, schreiben Sie ihn auf, ganz egal was es ist, und fragen Sie sich: **„Will ich das auch wirklich denken?“** Wenn Sie sich diesbezüglich nicht ganz sicher sind, fragen Sie weiter: **„Ist mir dieser Gedanke nützlich?“** Diese Frage betrachtet das ERGEBNIS eines Gedankens oder einer Gedankenkette. Wenn Sie am Ende einer solchen Kette im kalten Pool sitzen, dann denken Sie doch zur Abwechslung einfach etwas Anderes, Nützlicheres.

Diese Übung beansprucht etwa fünf Minuten pro Stunde, Sie werden aber feststellen, dass sich allmählich eine Automatisierung einstellt (wie bei allem, was wir wiederholt tun) und Sie auch zwischendrin immer mal wieder die Frage nach „oben“ schicken: „Was denke ich gerade?“ Das ist dann ein gutes Zeichen. Womöglich können Sie dann darauf verzichten, das Handy klingeln zu lassen. Aber erst dann, bitte.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

[illegible]

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

POOL-NUDEL 9: Zwischen die Ohren hören

Schritt 1:

Lauschen Sie ganz intensiv zwischen Ihre Ohren und hören Sie Ihren Gedanken zu. Einfach nur zuhören, wahrnehmen, was da geplappert wird. Sie wissen ja schon, wie das geht. Und dann schreiben Sie – ohne abzusetzen! – zehn Minuten lang ungefiltert und unzensiert auf, was immer Ihnen in den Sinn kommt. Hören Sie bitte nicht auf zu schreiben, selbst wenn Sie nur hinschreiben „ich weiß nicht, was ich schreiben soll“. Schreiben Sie einfach weiter.

Da in Ihrem Kopf NIEMALS Stille herrscht (nicht einmal im Schlaf), können Sie darauf vertrauen, dass sich Ihre Gedanken schon bald wieder zeigen werden. Und dann geht das Geplapper wieder los, dieses Grundrauschen, das immer dann in Ihrem Kopf abläuft, wenn Sie dem Gehirn nicht gerade eine ganz konkrete Aufgabe, also einen „Suchauftrag“ gegeben haben – und selbst der wird kommentiert.

Den Inhalt und Tonfall Ihrer ganz persönlichen Dauertonspur in Ihrem Kopf zu ergründen, kann ein echter Schock sein. Doch im Moment geht es nicht ums Bewerten, sondern nur ums Wahrnehmen. Sie wollen sich und Ihre Gedanken doch besser kennenlernen, stimmt's? Also schreiben Sie hier oder so viel und so zügig auf, wie Sie können. Lassen Sie es einfach laufen!

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

POOL-NUDEL 10: Gefühle wahrnehmen

Fragen Sie sich einmal in Ruhe, was Sie wann wo fühlen und notieren Sie sich die Antworten:

- *Wo und wie spüre ich Ärger? (Vielleicht fühlen Sie einen dumpfen Druck auf der Brust oder das Atmen fällt schwerer. Spüren Sie in sich hinein und lokalisieren Sie die Emotion so genau wie möglich.)*

- *Wo und wie kann ich feststellen, dass ich mich auf etwas Bevorstehendes freue?*

- *Wo und wie spüre ich es, wenn ich mich einer Aufgabe nicht gewachsen fühle?*

- *Woran merke ich in meinem Körper, dass ich verliebt bin?*

- *Wie macht sich bei mir unterdrückte Wut bemerkbar?*

- *Wo und wie spüre ich es, wenn ich eifersüchtig auf meinen Partner/meine Partnerin bin?*

Sie können dieses Fragespiel mit beliebig vielen Emotionen fortsetzen. Das so gewonnene Wissen um die Reaktionen Ihres Körpers auf bestimmte emotionale Auslöser kann sehr hilfreich sein. Nutzen Sie es! Auf der folgenden Seite ist hierfür noch Raum.

- *Woran merke ich in meinem Körper, dass ich _____?*

- *Wie macht sich bei mir _____ bemerkbar?*

- *Wo und wie kann spüre ich, wenn ich _____?*

- *Wo und wie spüre ich es, wenn ich _____?*

POOL-NUDEL 11: Saboteure am Werk?

Werfen Sie einmal einen kritischen Blick auf Ihre eigenen Selbst-Sabotage-Strategien:

- Wo und wie legen Sie sich selbst Steine in den Weg?
- Haben Sie vielleicht selbst schon Situationen erkannt, in denen Sie sich „seltsam“ verhalten oder am Ende sagen *„es hat nicht sollen sein“*?

Wenn Sie sich in diesen Situationen widerstandslos dem negativen Ausgang ergeben, ohne den leisesten Versuch etwas zu verändern, können Sie ziemlich sicher sein, dass sich genau in diesem Moment Ihr innerer Saboteur befriedigt zurücklehnt und hämisch grinst.

Schreiben Sie jetzt bitte **mindestens drei solche „seltsamen“ Verhaltensweisen** auf, die Sie schon häufiger an sich beobachtet haben, und skizzieren Sie jeweils eine dazu passende Situation in kurzen Worten.

Wenn Sie damit fertig sind, lesen Sie es noch einmal und lächeln Sie über sich selbst. Vielleicht sagen Sie laut zu sich selbst: *„Ach, das kriege ich ja prima hin. Hm!“*

Verhalten:

Situation:

Verhalten:

Situation:

Verhalten:

Situation:

POOL-NUDEL 12: Das hab ich ausprobiert

Notieren Sie sich bitte die Antworten auf folgende Fragen:

- In den vergangenen 10 Jahren meines Lebens habe ich in folgenden Situationen etwas Neues ausprobiert und daraus gelernt:

- In den 10 Jahren davor habe ich in folgenden Situationen davon profitiert, dass ich mich für einen neuen Weg entschieden habe:

- In den 10 Jahren davor (falls Sie älter als 30 Jahre sind, können Sie diese Übung einfach pro Jahrzehnt rückwärts fort setzen) habe ich mutig folgende Situationen gemeistert, indem ich etwas Neues ausprobiert habe:

Sammeln Sie so viele Beispiele, wie Sie finden können. Dann wird Ihnen das neue Denken und Handeln nach der P☹️😊L-METHODE© bald ganz leicht und selbstverständlich gelingen.

POOL-NUDEL 13: Denkbar = machbar

- *Was wollte ich schon lange einmal tun, fand es aber bisher zu gewagt, zu albern oder zu verrückt? (Schreiben Sie sich bitte 3 - 5 solcher Dinge auf.)*

- *Was hat mich bisher daran gehindert, es umzusetzen? (Seien Sie ruhig ehrlich zu sich selbst, auch wenn es unangenehm ist. Selbstbetrug kommt gleich nach Selbstsabotage.)*

- *Was müsste geschehen, damit ich diese Dinge tatsächlich tun würde/könnte?* (Machen Sie sich frei von all den Wenns und Abers und denken Sie einmal für einen Moment grenzenlos.)

Sie dürfen gerne so viele Ideen zusammentragen, wie Sie finden, und am besten möglichst bald eine oder zwei davon direkt in Angriff nehmen. Sie wissen ja:

**„Es gibt nichts Gutes,
außer man tut es.“**

(Erich Kästner)

Heraus-Forderung (2)



Heraus-Forderung (1)

POOL-NUDEL 14: Wünsche werden wahr

Bitte schreiben Sie auf den nächsten Seiten auf, was Sie **unbedingt in Zukunft in Ihrem Leben haben wollen**, und zwar für die fünf Lebensbereiche Liebe, Arbeit, Gemeinschaft, Umgang mit sich selbst und Sinn. Sie dürfen jetzt also fünf Wünsche äußern, fünf Träume finden, fünf Sehnsüchte ausdrücken, die ganz unbedingt Realität werden sollen.

Stellen Sie sich vor, Sie dürften beim Universum einen Wunschzettel abgeben wie die Kinder beim Weihnachtsmann. Oder malen Sie sich aus, Sie würden im Onlineshop „bestellen“, was Sie haben wollen, so wie Sie eine Hose dort bestellen. Sie wissen doch: Denken ist wie Google. Also nutzen Sie diese Suchmaschine doch mal richtig.

Hierfür gibt es nur zwei Regeln:

- Denken Sie nicht lange nach! Horchen Sie in sich hinein und schreiben Sie Ihre fünf größten Wünsche einfach auf. Geben Sie Ihrem kritischen Denker gar nicht erst die Chance, Ihnen Ihren Traum zu zerpfücken.
- Malen Sie sich Ihre „Bestellung“ in allen Farben und mit allen Sinnen aus: Sehen, riechen, schmecken, hören und fühlen Sie schon, wie es sein wird.

Also, los geht's!

- **Mein Wunsch im Bereich LIEBE:**

- **Mein Wunsch im Bereich ARBEIT:**

- **Mein Wunsch im Bereich GEMEINSCHAFT:**

- **Mein Wunsch im Bereich UMGANG MIT MIR SELBST:**

- **Mein Wunsch im Bereich SINN DES LEBENS:**

POOL-NUDEL 15: Woher kenne ich das?

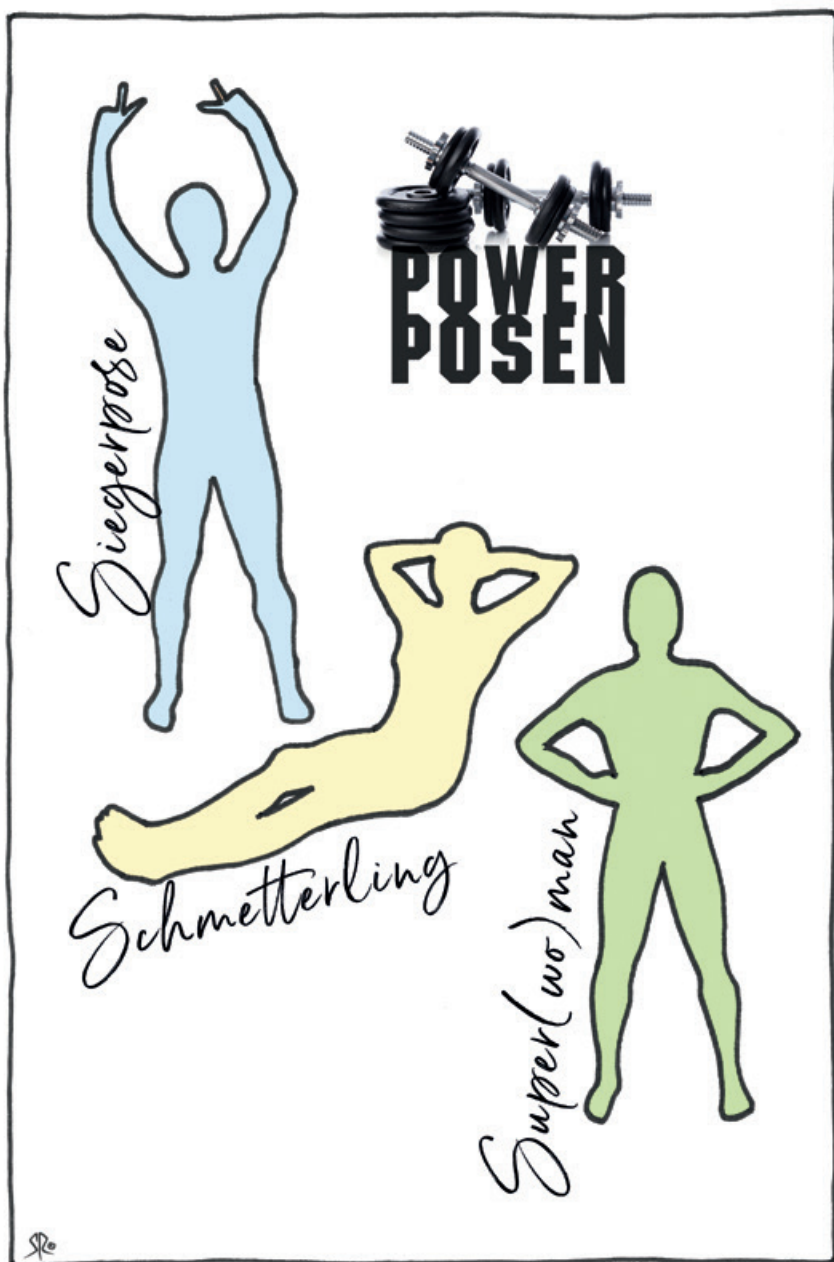
Nachdem Sie sich jede Menge „warme“ Emotionen näher angeschaut haben, dürfen nun Sie wieder aktiv werden. Blättern Sie im Buch noch einmal die Seiten „Lauter gute Gefühle zum Üben“ durch und **suchen Sie sich mindestens fünf „Lieblings-Gefühle“ heraus**. Und dann notieren Sie zu jedem dieser Gefühle eine markante Erinnerung (Referenzsituation), auf die Sie sich in Zukunft beziehen wollen, um dieses Gefühl in sich herzustellen.

- [illegible]

- _____

- _____

- _____



POOL-NUDEL 16: Haltungsfragen

Um diese Übung erledigen zu können, hilft es, wenn Sie zuvor Ihren Tag in Gedanken durchgehen oder sich einen Tag lang selbst beobachten und bewusst Ihre Körperhaltung wahrnehmen. Danach beantworten Sie folgende Fragen:

- *In welcher Haltung gehe ich die ersten Schritte des Tages zwischen Bett und Bad (oder Kaffeemaschine)?* (z.B. schleppend, gebeugt, schwer, aufrecht, reckend und streckend)

- *Wie stehe ich vor dem Badezimmerspiegel, wenn ich Zähne putze/mich schminke/mich rasiere/Haare kämme?* (z.B. Kinn gereckt, Kopf gesenkt, dösend auf der Badewanne sitzend)

- *Wie bewege ich mich auf mein Auto/den Bus/die Bahn zu, wenn ich zur Arbeit fahre?* (z.B. schwungvoll, langsam, gebeugt die Tasche schleppend)

- *Welche Körperhaltung nehme ich ein, wenn ich (1) das Büro betrete, (2) meinen Kollegen begegne, (3) den Chef sehe?*

1. _____

2. _____

3. _____

- *Mit welchen Bewegungen gehe ich (1) in Meetings und wie sitze ich (2) während des Meetings auf dem Stuhl? (z.B. gebeugt, Kopf nach oben, auf dem Handy daddelnd, aufrecht)*

1. _____

2. _____

- *Welche Haltung nehme ich ein, wenn ich in die Mittagspause gehe?* (z.B. schwungvolle Schritte, schlurfender Gang)

- *Wie bewege ich mich auf dem Weg nach Hause?* (z.B. schwer, langsam, beschwingt, rasch, Schultern gestrafft)

- *Welches Bewegungsmuster kennzeichnet meine Begegnung mit meiner Familie am Abend?* (z.B. schwere Schritte im Treppenhaus, Umarmungen, gebeugter Gang beim Aufsammeln von Spielsachen, Kuscheln auf dem Sofa)

Nehmen Sie Ihre Haltungen und Bewegungen einfach wahr, ohne sie in irgendeiner Weise zu bewerten. Sie werden später noch einiges darüber lernen, was durch diese Bewegungen in Ihrem Körper passiert.

POOL-NUDEL 17: Mein Einbau-Plan

Notieren Sie sich hier schon einmal, wie, wann und wo Sie die soeben gelernten Tricks konkret in Ihr Leben einbauen können:

- *In welchen Situationen kann/will/werde ich die „Stift-Methode“ zukünftig anwenden?*

- *Welche der stimmungsaufhellenden Lebensmittel will ich zukünftig häufiger bzw. regelmäßig essen?*

- *Auf welche Weise will ich mich zukünftig körperlich betätigen, um mehr Glückshormone zu produzieren?*

- *In bzw. vor welchen Situationen/Anlässen will ich von nun an die Körperhaltungen POWERPOSE, SUPER(WO)MAN und / oder SCHMETTERLING regelmäßig anwenden?*

- *Was GENAU will ich von nun an regelmäßig tun, um es mir SINNLICH gut gehen zu lassen?*

POOL-NUDEL 18: Meine Stress-Trigger

Wenn Sie die Herztelligenz praktisch zu Stressreduzierung und Resilienzaufbau nutzen wollen, sollten Sie zunächst ermitteln, in welchen Situationen Sie besonders leicht in Stress verfallen. Tragen Sie nachfolgend **für jeden Lebensbereich mindestens eine, besser zwei Situationen** ein und wenden Sie künftig das Herzfokussierte Atmen gezielt in Bezug zu diesen Situationen an.

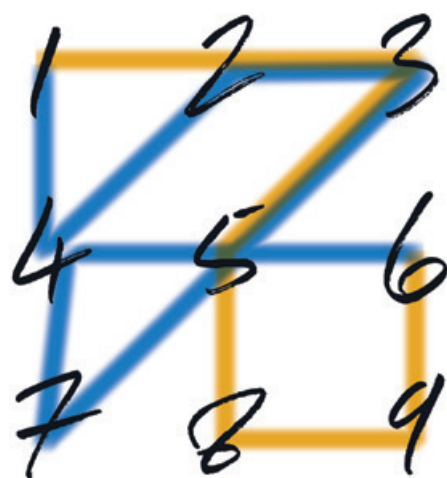
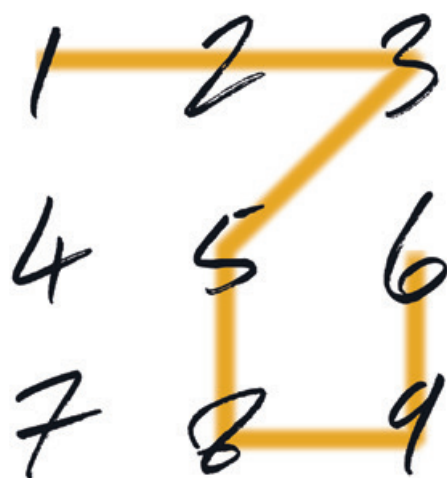
- *Im Bereich Liebe/Familie/enge Beziehungen stresst mich:*

- *Im Bereich Beruf/Arbeit/Studium stresst mich:*

- *Im Bereich Freizeit/Freunde/Verein stresst mich:*

- *Im Bereich Alltagsorganisation/Selbstfürsorge stresst mich:*

- *Im Bereich Geld/Finanzen stresst mich:*



POOL-NUDEL 19: Umprogrammierung

Machen Sie sich die Kraft der Affirmationen zunutze und notieren Sie sich hier Ihre neuen „Wahrheiten“.

- *Als tägliche Stärkung für meinen neuen Weg nutze ich folgende allgemeine Affirmation:*

- *Für meine Schwierigkeiten mit*

will ich von nun an folgende Affirmation anwenden:

- *Für meine Probleme im Bereich von*

mache ich mir zukünftig folgende Affirmation zunutze:

- *Den ungünstigen Glaubenssatz*

will ich ab sofort mit folgendem Satz „überschreiben“:

POO-L-METHODE®

sozial trennend



zieht Gleiches an >>>

kalt

EGO

Kopf ☹️

Haben wollen

ur-teilen

sozial verbindend



HUMOR

AKTIVITÄT



GESTALTER

GESUND

LEICHT

VERTRAUEN FREIHEIT
INSPIRATION ERLEICHTERUNG
HIE FRÖHLICHKEIT **GNADE**
AUSGEGlichenHEIT OPTIMISMUS
GELASSENHEIT ZUNEIGUNG
ZUFRIEDENHEIT FRIEDEN
LUST ZUGEHÖRIGKEITSGEFÜHL
SYMPATHIE ABENTEUERLUST BEWUNDERUNG
HUMOR FREUNDSCHAFT
MUT GLÜCK DEMUT NEUGIER RUHE
FREIHEIT **LIEBE** GEDULD
AKZEPTANZ GLÜCK LOSLASSEN
GEBORGENHEIT VERSTEHEN VERSTÄNDNIS
BEGEISTERUNG WERTSCHÄTZUNG
ZUVERSICHT DANKBARKEIT
VERBUNDENHEIT FREUDE STOLZ
VERZEIHEN EMPATHIE HEITERKEIT
MITGEFÜHL MUT AUSGEGlichenHEIT
OPTIMISMUS

zieht Gleiches an >>>>>>>

warm

ICH

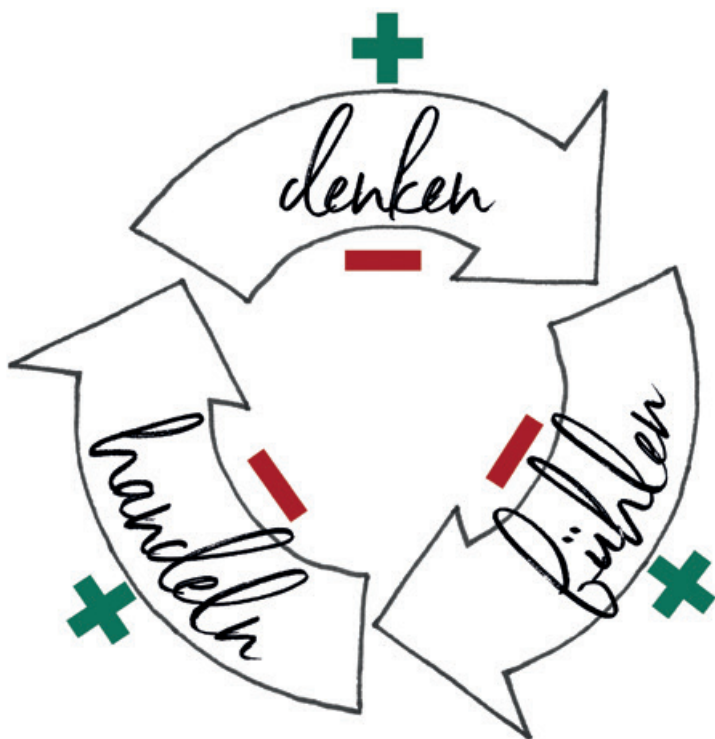
Herz



Sein

annehmen

automatisierte Bewertung (Annahme)



Vier Schritte ins Warme

1. Liebevolle Selbstbeobachtung
2. Ein Macht-Wort sprechen
3. Eine Wahl treffen
4. Gefühle aktiv herstellen

Im Einzelnen:

1. Achtsamkeit und liebevolle Selbstbeobachtung.

„Was genau fühle ich gerade?“

→ „Aha! Ist ja interessant!“

2. Stopp-Macht-Wort

„Nein! So will ich das nicht!“

→ Aussteigen!

3. Eine andere Wahl treffen

„Was will ich stattdessen?“

→ 1 + 2 (Rettungsring + Schwimmflügel)

4. Gefühl herstellen

„Wann konnte ich das schon mal?“

→ Gefühl aufrufen und groß werden lassen

POOL-NUDEL 20: Was mir immer gut tut

Tragen Sie hier 20 Dinge zusammen, die Ihnen guttun und die Sie als Ressourcen für schwierige Momente nutzen können:

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____
- 11 _____
- 12 _____
- 13 _____
- 14 _____
- 15 _____
- 16 _____
- 17 _____
- 18 _____
- 19 _____
- 20 _____

