Achtsamkeit hilft aus dem Autopiloten Reiz – Gedanken/Bewertung – Reaktion auszusteigen

Übung für die nächsten Tage

Versuche kleine, unscheinbare Erlebnisse des Alltags, seien es angenehme oder unangenehme, bewusst wahrzunehmen und beantworte Dir dabei folgende Fragen:

Beschreibung des Ereignisses in Stichworten	**War ich mir meines Erlebens während des Ereignisses bewusst?**	**Das habe ich während des Ereignisses körperlich wahrgenommen**	**Diese Stimmungen, Gefühle und Gedanken habe ich währenddessen wahrgenommen**	**Welche Gedanken, Körperempfindungen, Gefühle nehme ich jetzt wahr, während ich dies schreibe?**

Übung für die nächsten Tage

Versuche Situationen, die Stress bei Dir auslösen, bewusst wahrzunehmen und beantworte Dir dabei folgende Fragen:

Diese Situation hat heute in mir Stress ausgelöst:	**Welche Körper-empfindungen hatte ich dabei?**	**Welche Gedanken und Emotionen habe ich dabei wahrgenommen?**	**Wie habe ich in der Situation reagiert? (Weinen, Aggression, Rückzug, etc.)**	**Was war das Resultat meines Verhaltens?**

Übung für die nächsten Tage: Mit Gefühlen umgehen

Vergegenwärtige Dir Situationen in denen Du Gefühle wahrgenommen hast und beantworte Dir dabei folgende Fragen:

Was tue ich/habe ich getan, um mein Wohlbefinden zu verbessern/mich zu trösten?	**Wie hast Du Dich dabei gefühlt (Gefühle, Körper-empfindungen)?**	**Welche Methode hast Du gewählt (Körper beobachten, Atemfokus, liebende Güte, etc.)?**	**Wie hast Du Dich nach der Situation gefühlt?**	**Was fühlst Du jetzt, während Du das hier schreibst?**