

# **Arbeitsblätter: Das innere Gleichgewicht finden**

# Inhaltsübersicht

## **Stress und Gleichgewicht**

Fragebogen alltägliche Belastungen

Fragebogen kritische Lebensereignisse

Kurzanalyse Ihrer persönlichen Stressoren

Stresssignal-Checkliste

Signale für Unterforderung, optimale Belastung und Überforderung

Selbsteinschätzung im WEG-Modell (Signale für Über-, Unterforderung und optimale Belastung)

Zusammenfassung der persönlichen Stressanalyse

## **Entspannung**

Hinweise zur Nutzung der Entspannungsaudio dateien

Entspannungstagebuch

Kurzentspannung im Alltag

## **Vom Problem zur Lösung**

Das WEG-Schema: Stresssituationen wahrnehmen, einschätzen und gestalten

## **Achtsamer Umgang mit Gedanken**

Stressverstärkende Gedanken identifizieren

Umgang mit stressverstärkenden Gedanken

Umgang mit stressverstärkenden Grübeleien

## **Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen**

**W** Gefühle wahrnehmen

**E** Gefühle einschätzen

**G** Gefühle gestalten

## **Die persönliche Vision**

Wählen von Werten und Zielen

Fragen zur Klärung und Stärkung von Werten und Zielen

Gestaltung von Werten und Zielen

## **Schritte in die richtige Richtung**

Engagiertes Handeln trotz Schwierigkeiten

Identifikation von Rückfallmustern

Wechselwirkungen zwischen einzelnen Lebensbereichen

## **Mit Freude und Genuss das Leben gestalten**

Liste positiver Aktivitäten

Positives Erleben in den verschiedenen Lebensbereichen

Achtsames und sinnliches Erleben im Alltag stärken

## **Veränderungen annehmen**

Entwicklungsaufgaben wahrnehmen, einschätzen und gestalten

# Stress und Gleichgewicht

## Fragebogen alltägliche Belastungen

Bitte gehen Sie nachfolgende Auflistung alltäglicher Belastungen durch und kreuzen Sie »Ja« an, wenn Sie diese Belastung zur Zeit in Ihrem Alltag erleben. Kreuzen Sie »Nein« an, wenn Sie diese Belastung zur Zeit nicht erleben (in Anlehnung an KALUZA 2004). Nachdem Sie den Fragebogen ausgefüllt haben, geben Sie bitte in der letzten Spalte den Grad der Belastung von 1–10 (1=geringe Belastung, 5=mittlere Belastung, 10=starke Belastung) an, bei den Belastungen, die Sie mit »Ja« angekreuzt haben. Notieren Sie die Belastungen die Sie am stärksten bewertet haben in unten stehende Liste.

Alltägliche Belastungen am Arbeitsplatz	Ja	Nein	Grad der Belastung 1–10
Hektik, Zeitdruck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Monotonie, Unterforderung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Informationsüberflutung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Geringe Anerkennung der eigenen Arbeitsleistung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Umstrukturierungen, Einführung neuer Methoden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lange Anfahrt zum Arbeitsplatz	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lange Arbeitszeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Perfektionistische Arbeitsansprüche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zu viel oder zu wenig Arbeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Angst vor Arbeitsplatzverlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Lange Dienstreisen, wenig Zeit zu Hause	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sonstige Belastungen am Arbeitsplatz:			
.....			.....
.....			.....
<b>Private alltägliche Belastungen</b>			
Zeiteinteilung: zu wenig oder zu viel Freizeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Finanzielle Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Langeweile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Befürchtung einer Verschlechterung der Lebenssituation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Schwierigkeiten Beruf und Familie in Einklang zu bringen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sonstige Belastungen in der Freizeit:			
.....			.....
.....			.....

Soziale alltägliche Belastungen	Ja	Nein	Grad der Belastung 1-10
Viele soziale Aktivitäten und Verpflichtungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Zu wenig soziale Aktivitäten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Konflikte mit Familienangehörigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Häufige Konflikte mit anderen Menschen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Häufige Einsamkeitsgefühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Konflikte mit Kindern	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Soziale Ängste oder Unsicherheiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Partnerschaftsprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sonstige soziale Belastungen:			
.....			.....
.....			.....

Gesundheitliche Belastungen	Ja	Nein	Grad der Belastung 1-10
Schmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Suchtprobleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Schlafstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Essstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Depressive Gefühle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ängste	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Übergewicht	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Herz-Kreislaufstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Sonstige Gesundheitliche Belastungen:			
.....			.....
.....			.....

**Liste meiner alltäglichen Hauptbelastungen:**

1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

# Stress und Gleichgewicht

## Kritische Lebensereignisse

Bitte kreuzen Sie die kritischen Lebensereignisse an, die Sie in den vergangenen 12 Monaten erlebt haben (in Anlehnung an HOLMES und RAHE 1967).

- Tod des Lebenspartners
- Trennung vom Partner
- Tod eines Familienmitglieds
- Eigene schwere Erkrankung oder Verletzung
- Heirat
- Verlust des Arbeitsplatzes
- Pensionierung
- Schwangerschaft
- Sexuelle Probleme
- Schulden
- Einkommensveränderungen
- Kinder verlassen das Haus
- Ärger mit Chef oder Kollegen
- Veränderung der Lebensbedingungen
- Umzug
- Sonstige:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Stress und Gleichgewicht

## Persönliche Belastungsanalyse

Bitte schätzen Ihre alltäglichen Belastungen und kritischen Lebensereignisse vor dem Hintergrund folgender Fragen ein:

**1. Wie stark lehne ich die Belastung ab?**

Die Ziffer 1 bedeutet eine geringe Ablehnung der Belastung, die Ziffer 3 eine mittlere Ablehnung und 5 eine starke Ablehnung.

**2. Wie lange dauert die Belastung? Ist sie kurz oder lang anhaltend?**

1 bedeutet eine kurze Dauer der Belastung, 3 eine mittlere Dauer und 5 eine lange Dauer.

**3. Wie unkontrollierbar und unvorhersehbar sind sie?**

1 bedeutet eine geringe Unkontrollierbarkeit, das heißt man hat eher Kontrolle, 3 eine mittlere Unkontrollierbarkeit und 5 eine starke Unkontrollierbarkeit.

**4. Wie stark verändert die Belastung mein Leben?**

1 bedeutet wenig Veränderung, 3 bedeutet einen mittleren Grad der Veränderung, 5 bedeutet eine starke Veränderung.

Bitte kreuzen Sie auf einer Skala von 1–5 an, wie Sie jeweilige Belastung einschätzen. Beschreiben Sie kurz Ihre Einschätzungen.

1. Stressor	Ablehnung	Dauer	Unkontrollierbar	Veränderung
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Beschreiben Sie Ihre Einschätzungen |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Stressor	Ablehnung	Dauer	Unkontrollierbar	Veränderung
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Beschreiben Sie Ihre Einschätzungen |

.....

.....

.....

.....

.....

3. Stressor	Ablehnung	Dauer	Unkontrollierbar	Veränderung
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Beschreiben Sie Ihre Einschätzungen |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Stressor	Ablehnung	Dauer	Unkontrollierbar	Veränderung
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Beschreiben Sie Ihre Einschätzungen |

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Stressor	Ablehnung	Dauer	Unkontrollierbar	Veränderung
	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5

Beschreiben Sie Ihre Einschätzungen |

.....

.....

.....

.....

.....

.....





# Stress und Gleichgewicht

## Stresssignale Check-Liste

Folgende Stresssymptome können Ihnen Über- oder Unterforderung signalisieren.  
Welche Stresssignale haben Sie in der letzten Woche an sich festgestellt?

	stark	leicht	Kaum / gar nicht
Atembeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Starkes Schwitzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krämpfe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückenschmerzen, Verspannungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sexuelle Störungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Engegefühle im Brustraum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Herzklopfen, Herzrasen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Müdigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kopfschmerzen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
körperliche Anspannung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Einschlaf, Durchschlafschwierigkeiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magen-Darmbeschwerden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hautausschläge, Ekzeme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Appetitverlust	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Krankheitsanfälligkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige körperliche Symptome:			
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gefühl von Mutlosigkeit und Trauer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leicht irritierbar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wutanfälle	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzweiflung	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Alpträume	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Konzentrationsstörungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ängstlichkeit / Ängst	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Depressive Stimmung, Hilflosigkeit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	stark	leicht	Kaum / gar nicht
Unzufriedenheit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stressvolle Gedanken und Sorgen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeiten haben lästige Gedanken zu vertreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Negative Gedanken ständig wiederholen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervosität und Unruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Innere Leere (Ausgebrannt sein)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Katastrophisieren und sich Sorgen machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige psychische Symptome:			
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermeehrt zwischenmenschliche Probleme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zynismus, Feindseligkeit, Wutausbrüche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weniger sensibel für andere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schwierigkeiten mit der Aggression anderer umzugehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Schnelles Sprechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermehrter Konsum von Tabak oder Alkohol	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermehrter Drogenkonsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zu viel, zu wenig Essen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rückzugsverhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vernachlässigung von Beziehungen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Überangepasstes Verhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erhöhter Fernseh-, oder Internetkonsum	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verändertes Sexualverhalten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sich stark angetrieben und gehetzt fühlen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Interessen vernachlässigen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Körperliche Unruhe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere unterbrechen, nicht zuhören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige Situations- und Verhaltensbezogene Symptome:			
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

# Stress und Gleichgewicht

## Signale für Unterforderung, optimale Belastung und Überforderung

Woran können Sie erkennen in welchem Bereich Sie sich auf dem WEG-Modell befinden? Welche Hinweise gibt es dafür? Was sind Ihre persönlichen Signale für Überforderung, Unterforderung und für das optimale Belastungsniveau (Gleichgewicht, Wohlbefinden)?

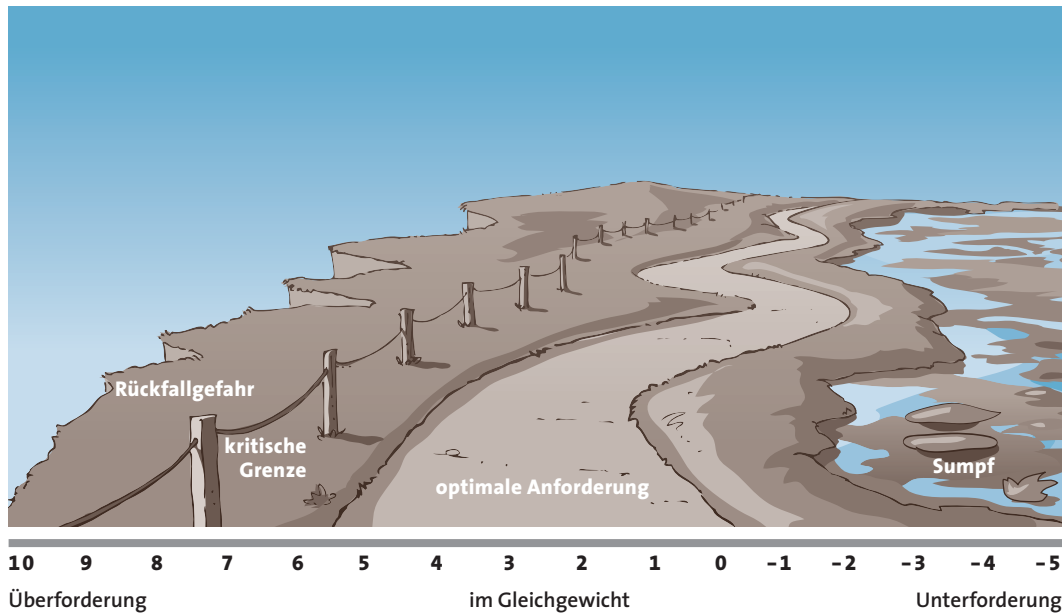
Um das optimale Belastungsniveau herauszufinden ist es hilfreich, die individuellen (körperlichen und psychischen) Signale der Überforderung und Unterforderung zu kennen. Unsere Gefühle und unsere Körperempfindungen melden uns, wo wir uns gerade befinden. Wir können diese Sprache unseres Körpers und unserer Seele kennen lernen, in dem wir auf diese Signale hören, in dem wir sie wahrnehmen und einschätzen lernen.

Notieren Sie für alle drei Bereiche Signale, die sie von sich kennen. Als Hilfestellung finden sie im unteren Teil der Tabelle typische, in der Praxis häufig genannte Gefühle und Symptome. Versuchen sie aber zunächst möglichst unabhängig, sich über die für Sie typischen Signale und Gefühle klar zu werden und diese zu formulieren.

Signale für Überforderung	Signale für optimale Belastung und Gleichgewicht	Signale für längerfristige Unterforderung
<b>Allgemein typische Symptome</b>		
Gefühl von Überforderung	Wohlbefinden	Langeweile
Angst	Zufriedenheit	Antriebslosigkeit
Hilflosigkeit	Hohe Leistungsfähigkeit	Lustlosigkeit
Gedankenkreisen	Ausgeglichenheit	Unwohlsein
Sorgen	Harmonie	Depression
Krankheitsanfälligkeit	Stimmigkeit	Gefühl der Schwere
Schlaflosigkeit	Leichtigkeit	Null Bock
Kopfschmerzen	Freude	
Rückenschmerzen	Genuss	
Konzentrationsprobleme	Dankbarkeit	
Vermeehrt Alkoholtrinken	Leichte Stresssymptome	

# Stress und Gleichgewicht

## Selbsteinschätzung: Wo befinden Sie sich zurzeit auf dem WEG-Modell?



### Wahrnehmen

**Skala zur Selbsteinschätzung** -5 bis 0 entspricht einem Erleben von Unterforderung; 1 bis 5 entspricht einem Erleben im optimalen Belastungsniveau mit einem Wechsel von Anspannungs- und Entspannungsphasen. In diesem Bereich können auch leichte Stresssymptome auftreten. 6 bis 10 entspricht einem erhöhten Stresserleben

Sie können sich selbst in die Stresslandkarte einzeichnen. Wo befinden Sie sich zurzeit?

Welche körperlichen, psychischen Signale nehmen Sie zurzeit wahr? (Einschätzung Skala von -5 bis 10) .....

.....

.....

.....

### Einschätzen

Was ist Ihnen in dieser Situation wichtig? Was sind Ihre Werte und Ziele? Worauf haben Sie Einfluss/keinen Einfluss? .....

.....

.....

.....

### Gestalten

Was könnten Sie tun, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen? .....

.....

.....

.....

# Stress und Gleichgewicht

## Zusammenfassung der persönlichen Stressanalyse

Sie können die Ergebnisse der Fragebögen zusammenfassen und in die nachfolgende Tabelle eintragen:

1. Welche alltäglichen Belastungen stehen zurzeit im Vordergrund? Welche kritischen Lebensereignisse haben Sie im Laufe des vergangenen Jahres erlebt?
2. Analysieren Sie Ihre Belastungen und Stressoren:  
Gehen Sie sowohl die alltäglichen Belastungen, als auch die kritischen Lebensereignisse noch einmal durch und schätzen Sie dies vor dem Hintergrund folgender Fragen ein: Sind die Stressoren eher unter Ihrer Kontrolle? Oder sind Sie starken Stressoren ausgesetzt, die Sie wenig kontrollieren können, die Sie ablehnen, die lange anhalten oder tiefgreifende Veränderungen für Sie bedeuten?
3. Was sind Ihre persönlichen Stresssignale bei Überforderung?  
Sind die Belastungsfolgen, die Sie erleben so, dass Sie kontinuierlich psychische oder somatische Beschwerden haben? Lernen Sie diese Signal kennen, um frühzeitig für Entlastung sorgen zu können. Oder erleben Sie Stresssymptome, auf die Sie reagieren können und die in Erholungsphasen rasch wieder abklingen?
4. Selbsteinschätzung: Fühlen Sie sich zurzeit überfordert, unterfordert oder optimal belastet?  
Fühlen Sie sich schon längere Zeit nicht mehr im optimalen Belastungsniveau, sondern eher über- oder unterfordert? Oder sind Sie zurzeit sehr zufrieden, optimal belastet und es treten allenfalls kurzzeitig Stressoren auf? Wo befinden Sie sich zurzeit auf dem WEG- Modell?

1. Stressoren	2. Analyse der Stressoren:	3. Persönliche Stresssymptome	4. Zusammenfassende Selbsteinschätzung im WEG-Modell
Alltägliche Belastungen	Einschätzung der Ablehnung, Dauer, Unkontrollierbarkeit und Veränderung:		Einschätzung auf die Skala von -5 bis 10
1. ....		1. ....	
2. ....		2. ....	
3. ....		3. ....	
4. ....		4. ....	Einschätzen:
5. ....		5. ....	
Kritische Lebensereignisse			
1. ....			
2. ....			
3. ....			Gestalten

# Entspannung

## Hinweise zur Nutzung der Entspannungsaudiodateien

Die Audiodateien enthalten geführte Entspannungsübungen zur Progressiven Muskelentspannung in unterschiedlicher Länge. Sie können Sie dabei unterstützen, regelmäßig zu Hause Entspannungsübungen durchzuführen. Sie können dazu eine Übung auswählen, oder sich selbst eine Übungsfolge zusammenstellen, die Ihnen gefällt und Ihren Bedürfnissen am besten entspricht. Die Audiodateien enthalten folgende Übungen:

### **I. Kurzversion der Progressiven Muskelentspannung (9'21)**

- 1 Einführung, Hände, Arme, Beine, Füße, Zurücknehmen

### **II. Kurzversion der Progressiven Muskelentspannung und Ort der Ruhe (11'36)**

- 2 Einführung, Hände, Arme, Beine, Füße
- 3 Ort der Ruhe

### **III. Basisübung der Progressiven Muskelentspannung (18'26)**

- 4 Einführung
- 5 Hände, Arme, Schultern
- 6 Stirn, Gesicht, Kiefer, Wangen
- 7 Bauch, Gesäß
- 8 Beine, Füße
- 9 Zurücknehmen

Diese Übungen können sehr unterschiedlich genutzt werden. Sie können jederzeit darauf zurück greifen, wenn Sie Entspannung einüben wollen.

Sie können aber auch heute schon mit der ersten Übung beginnen.

Am entspannungsförderlichsten und wirkungsvollsten ist es, wenn Sie regelmäßig die Progressive Muskelentspannung durchführen. Entspannung kann dann eine angenehme Gewohnheit in ihrem Tagesablauf werden, die Stress reduziert und das Wohlbefinden steigert.



# Entspannung

## Kurzentspannung im Alltag

Welche Kurzentspannung könnte Ihnen gut tun? Finden Sie selbst heraus, welche Kurzentspannung in ihren Alltag passt. Experimentieren Sie mit verschiedenen Kombinationsmöglichkeiten der Entspannungsmethoden.

Situation	Kurzentspannung
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Situation	Kurzentspannung
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Situation	Kurzentspannung
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

Situation	Kurzentspannung
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....



# Vom Problem zur Lösung

## Das WEG-Schema: Stresssituationen wahrnehmen, einschätzen und gestalten

### W-Phase: Wahrnehmen

#### Wahrnehmen der äußeren und inneren Ereignisse

Um Ereignisse aufmerksam wahrzunehmen ist es hilfreich wieder eine **nicht bewertende, achtsame Haltung** einzunehmen. Der Blick wird klarer und offener für das, was geschieht. Unter Anspannung und Stress ist der Blick häufig verengt und es kann nur eingeschränkt das wahrgenommen werden, was in einem selbst und in der Situation passiert. Wenn man die Möglichkeit hat **sich zu entspannen**, ist dies hilfreich, um etwas Abstand zu bekommen und äußere und innere Ereignisse besser wahrnehmen zu können.

Bitte beschreiben Sie in dem nachfolgenden Protokoll so konkret wie möglich, was in der belastenden Situation passiert, oder wie Sie reagieren. Versuchen Sie sich an das letzte Mal zu erinnern.

Vielleicht ist auch ein stressverstärkender Mechanismus im Spiel, bitte beschreiben Sie auch diesen so konkret wie möglich. Das genaue Hinsehen und Kennen lernen ist die beste Voraussetzung für eine erfolgreiche Bewältigung.

Das Wahrnehmen und Beschreiben von Belastungen und der eigenen Gewohnheiten stellen häufig den ersten Schritt der Veränderung dar. Probieren Sie es selbst aus!

Versuchen Sie sowohl ihre Achtsamkeit in Belastungssituationen zu wecken, als auch ihre Entspannungsübung in den Zusammenhang mit Belastungssituationen zu bringen.

## Beschreibung der Situation (Situationsprotokoll):

### 1. Situation

Wann tritt Stress auf? .....

.....  
.....

Wer ist beteiligt? .....

.....  
.....

Was wird gesagt, getan? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 2. Bewertungen

Wie bewerte ich die Situation, die beteiligten Personen und mich selbst? .....

.....  
.....  
.....

Welche automatischen Gedanken gehen mir durch den Kopf? .....

.....  
.....  
.....

### 3. Reaktionen in der Situation

Was spüre ich körperlich? .....

.....  
.....  
.....

Was fühle ich? .....

.....  
.....  
.....

Was tue oder sage ich? .....

.....  
.....  
.....

Nach dem Sie die Selbstbeobachtung durchgeführt haben, werten Sie anhand folgender Fragen aus, was für Sie wichtig ist:

**Auswertung der Selbstbeobachtung**

Ist Ihnen etwas aufgefallen, bei der Selbstbeobachtung, wenn ja, was? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Gab es Schwierigkeiten bei der Selbstbeobachtung? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Haben Sie etwas Neues entdeckt oder wahrgenommen? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# E-Phase: Einschätzen

In der zweiten Phase geht es darum die Situation einzuschätzen und zu analysieren. Als erstes geht es darum sich bewusst zu werden, was Ihre Werte, Ziele und Bedürfnisse in der Situation sind. Die zweite Frage bezieht sich auf Ihre Möglichkeiten, Einfluss zu nehmen.

## 1. Werte und Ziele

Was sind meine Werte, Ziele und Bedürfnisse in der Situation? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Einfluss / keinen Einfluss

In vielen Situationen haben wir Interessen oder Wünsche, wie z. B. schönes Wetter an unserem Geburtstag, die wir nicht beeinflussen können. Ein kleinerer Bereich unseres Lebens ist wirklich von uns beeinflussbar. Ein Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle entsteht, wenn wir diesen Bereich nutzen und beeinflussen lernen. Die Bereiche die wir nicht kontrollieren, sollten wir davon unterscheiden und akzeptieren.

Notieren Sie in dem großen Fenster die Aspekte der Situation die Sie nicht beeinflussen können. In dem kleinen Fenster, die Aspekte oder Möglichkeiten, die Sie beeinflussen und kontrollieren.

Was liegt in meinem Interessensbereich, aber ist nicht beeinflussbar von mir?

Einfluss- und Kontrollmöglichkeiten

**3. Nehme ich stressverstärkende Mechanismen und Gewohnheiten wahr (z. B. Vermeidung, Selbstabwertung)?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## G-Phase: Gleichgewicht gestalten

Nach der aufmerksamen Wahrnehmung der Situation, der Einschätzung der eigenen Werte und Ziele und der Einschätzung der Einfluss- und Kontrollmöglichkeiten, formulieren Sie nun ein konkretes Ziel, das Sie in dieser Situation erreichen wollen.

### 1. Was ist mein konkretes Ziel in dieser Situation?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. Brainstorming: Welche Ideen und Möglichkeiten habe ich, um meinem Ziel und meinen Werten näher zu kommen?

Dann sammeln Sie alle Lösungsmöglichkeiten, die Ihnen einfallen, um ihr Ziel zu erreichen, ohne vorschnell bestimmte Möglichkeiten zu verwerfen. Das Suchen nach neuen Wegen oder Lösungsideen kann Spaß machen, es können auch humorvolle Ideen oder sehr unrealistische Ideen notiert werden. Wenn Ihnen keine Ideen mehr einfallen, können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Welche Ihrer Fähigkeiten könnten in der Sache weiterhelfen?
- Welche alternative Einstellung oder Bewertung könnte Ihnen weiterhelfen?
- Gibt es Ausnahmen zum Problem? Gibt es Phasen, in denen das Problem nicht so ausgeprägt oder gar nicht vorhanden ist? Was ist in diesen Phasen anders? Über welche Fähigkeiten verfügen Sie in diesen Phasen?
- Geht es auch darum, etwas akzeptieren zu lernen?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Bitte verwerfen Sie keine Idee. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt. Auch verrückte, humorvolle, abwegige Ideen sind erlaubt.)

### 3. Auswahl konkreter Schritte und Umsetzung

Sie wählen die beste Lösungsmöglichkeit, d.h. die Lösung mit den meisten positiven und den geringsten negativen Konsequenzen aus. Dies kann in einem Falle eine aktive Auseinandersetzung sein, im anderen Falle ein abwarten und sich zunächst selbst beruhigen. Je flexibler und situationsangepasster Sie sich verhalten lernen, umso besser gelingt es Ihnen Stressprobleme zu lösen und im Gleichgewicht zu bleiben. Es geht darum, möglichst bewusst, flexibel und situationsangepasst mit Belastungen umzugehen, und nicht durch automatisiertes Verhalten zu reagieren.

Dann planen Sie konkrete Schritte, um die ausgewählte Lösung zu verwirklichen. Sie machen sich einen genauen Plan, wann, wo und wie Sie diese Schritte durchführen werden. Wann wollen Sie ihren Plan umsetzen? Wollen Sie, dass Sie bei der Problemlösung unterstützt werden? Überlegen Sie auch, welche Schwierigkeiten bei der Umsetzung auftreten können.

Welche konkreten Schritte werde ich umsetzen, um meinem Ziel näher zu kommen? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Schwierigkeiten können auftreten? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

(Planen Sie so konkret wie möglich die Umsetzung.)

#### Umsetzung im Alltag

Sie setzen diesen Plan in die Tat um! Nur durch die Umsetzung können Sie herausfinden, ob Sie die Belastung künftig besser bewältigen können.

#### Überprüfung der Umsetzung

Sie bewerten das Ergebnis nach 2–4 Wochen: War die Problemlösung erfolgreich oder müssen Sie nach anderen Lösungen suchen? Wie haben sich Ihre Ziele und Wünsche verändert.

Falls Sie weiterhin ein Problem sehen, können Sie wieder mit dem ersten Schritt beginnen oder Unterstützung nutzen, um nach alternativen Lösungsmöglichkeiten zu suchen.

# Achtsamer Umgang mit Gedanken

## Stressverstärkende Gedanken identifizieren

Bitte geben Sie nachfolgend an, welche Gedanken Ihnen häufig, manchmal oder nie durch den Kopf gehen.

In den Leerzeilen können Sie eigene Beispiele, bzw. Gedanken oder Bewertungen ergänzen, die für Sie typisch sind.

Dieser Gedanke geht mir durch den Kopf	häufig	manchmal	nie
<b>1. der Muss- und Sollte-Knopf</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss besser sein als die anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es ist für mich schlimm, einen Fehler zu machen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich darf keine Schwächen zeigen, sonst blamiere ich mich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bemühe mich, immer perfekt zu sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss immer pünktlich sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss vorsichtig sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss stark und unabhängig sein.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss alles selbst erledigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich muss von anderen geliebt werden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige: Ich muss ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>2. der Frustrationsknopf</b>			
Es ist katastrophal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich halte es nicht mehr aus.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde so oder so meine Ziele nicht erreichen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wird sich nie etwas ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das kann ja jeder mindestens genauso gut.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich gehe Schwierigkeiten und Problemen lieber aus dem Weg.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich werde es nie schaffen, mich zu ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich ziehe mich zurück, wenn es schwierig wird.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir ist das alles zu viel.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Das ist mir zu anstrengend.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstige:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>3. der Hilflosigkeitsknopf</b>			
Ich benötige immer Hilfe von anderen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich habe keinen Einfluss. Das ist mein Schicksal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein Opfer meiner Verhältnisse und kann nichts daran ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Ich habe immer Pech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin nicht liebenswert.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Es wird sich nie etwas ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein Opfer meiner Verhältnisse und kann nichts daran ändern.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Weil ich ein Versager bin, habe ich z. B. meinen Job verloren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin schuld, dass ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere sind besser als ich.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andere Menschen sind glücklicher.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonstige:

.....

.....

#### 4. der Verzerrerknopf

Ich habe <b>immer</b> Pech.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mir gelingt <b>nie</b> etwas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ich bin ein Versager.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Alles</b> was ich anfasse funktioniert nicht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Sonstige:

.....

.....

Welche gedanklichen Stressverstärker, die Ihnen häufig durch den Kopf gehen, wollen Sie verändern?

1. ....

.....

.....

2. ....

.....

.....

3. ....

.....

.....

# Achtsamer Umgang mit Gedanken

## Umgang mit stressverstärkendem Denken

### Achtsamer Umgang mit Gedanken (in Anlehnung an Segal et al., 2002)

- Es ist hilfreich, das eigene Denken beobachten zu lernen und zu bemerken: »Aha, ich denke gerade.« Dabei können Gedanken kommen und gehen wie Wolken am Himmel.
- Sich wiederholt in Erinnerung rufen, Gedanken, vor allem negative Gedanken über uns und die Welt, sind Ereignisse in unserem Kopf und keine realen Fakten.
- Es ist hilfreich, Gedanken niederzuschreiben. Dadurch kann man etwas Abstand gewinnen und sich mit den Inhalten auseinandersetzen.
- Sich immer wieder daran erinnern, was in einer Situation die Fakten sind und worin die eigenen Bewertungen, Meinungen und Interpretationen bestehen.

### Stressverstärkendes Denken verändern

#### 1. Realitätsüberprüfung

- Ist der Gedanke realistisch? Welche Tatsachen sprechen für diese Sichtweise?
- Ist die Einstellung hilfreich im Umgang mit dem Problem?
- Ist meine Denkweise unnötig, einseitig oder rigide und unflexibel?
- Verallgemeinere ich zu stark?
- Was würde ich einem Freund sagen, der in der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde ein guter Freund zu mir sagen?
- Wenn ich nachdenke über die ganze Kette der Konsequenzen: Was würde im schlimmsten Falle passieren? Was wäre die Konsequenz davon? Wie wahrscheinlich ist das?
- Sind meine Erwartungen an mich selbst oder andere realistisch oder sind sie zu hoch?



- Was kann ich in dieser Situation lernen?
- Welchen Sinn könnte diese Situation haben?
- Was sind meine Werte und Ziele in der Situation?
- Wie wichtig ist diese Situation für mich?  
Gibt es Phasen, in denen es mir gelingt, die Situation anders zu sehen oder zu bewerten?  
Was denke oder sage ich dann zu mir selbst? Wie gehe ich dann mit der Situation um?
- Wie werde ich vielleicht in drei Monaten oder in einem Jahr darüber denken?
- Handelt es sich um Gedanken oder Einstellungen, die mit »Ich sollte« oder »Ich muss ...« beginnen, dann handelt es sich nicht um in Stein gemeißelte Regeln. Es sind Regeln, die ich mit mir selbst vor Jahren vereinbart habe. Will ich diese Regeln neu verhandeln? Wie könnte eine neue Regel lauten, die ich als Erwachsener aushandle und für heute angemessen halte.
- Ich akzeptiere die Situation so wie sie ist. Es ist momentan so in Ordnung.  
Ich bin momentan so in Ordnung.

**Wenden Sie nun einzelne Fragen auf Ihre Stressverstärkenden Gedanken an:**

Kurze Beschreibung der Situation in der der Gedanke auftritt:

Stressverstärkende Denkweise .....

.....

.....

.....

Hilfreiche Fragen und gelassenheitsfördernde Denk- oder Verhaltensweisen: .....

.....

.....

.....

Kurze Beschreibung der Situation in der der Gedanke auftritt:

Stressverstärkende Denkweise .....

.....

.....

.....

Hilfreiche Fragen und gelassenheitsfördernde Denk- oder Verhaltensweisen: .....

.....

.....

.....

# Achtsamer Umgang mit Gedanken

## Umgang mit stressverstärkenden Grübeleien

- **Achtsam sein: Grübelgedanken bemerken.** Wir haben uns so an unsere Gedankenkreise gewöhnt, dass wir sie gar nicht mehr wahrnehmen. Welche Gedanken beschäftigen mich gerade? Benennen Sie die Themen und entdecken Sie die Wiederholungen.
- **Aktives Grübeln** z.B. durch Aufschreiben der Gedanken, die häufig wiederkehren. Führen Sie ein Grübeltagebuch. Wenn Sie schon grübeln, dann tun Sie dies aktiv und schreiben Sie, die sich wiederholenden Gedanken auf.
- **Ersetzen der stressverstärkenden Gedanken durch gelassenheitsfördernde Gedanken** (z.B.: Zweispaltentechnik). Gelassenheitsfördernde Gedanken wiederholen.
- **Unterbrechen der Grübelkreisläufe durch angenehme Aktivitäten** z.B. Musik hören, Gespräche mit Freunden, Sport (Arbeitsblatt: Liste positiver Aktivitäten).
- **Aufmerksamkeit auf positive Aspekte des Lebens lenken** z.B. positive Erinnerungen, Aufmerksamkeit auf eine Tätigkeit in der Gegenwart (vgl. positives Erleben).
- Aufsuchen des optimalen Belastungsniveaus, Über- und Unterforderung meiden. Eigene **Ziele und Ideen verwirklichen** in der Arbeit und in der Freizeit, die Sie interessieren und die Ihnen Spaß machen.
- Falls negative Gedanken für Sie belastend sind, können Sie diese auch im Rahmen einer **Psychotherapie oder Beratung** bearbeiten. Verschiedene Methoden der Kognitiven Therapie zielen darauf ab, stressverstärkendes Denken und Grübeln zu vermindern.

Welchen der oben genannten Vorschläge zur Reduktion von stressverstärkenden Gedanken und Grübeleien werden Sie ausprobieren und umsetzen?

1. ....

.....  
.....  
.....

2. ....

.....  
.....  
.....

# Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen

## W-Phase: Wahrnehmen

Wählen Sie ein belastendes Gefühl aus, das Sie momentan empfinden oder Sie vor kurzem empfunden haben. Welches Ereignis hat das Gefühl ausgelöst. Das auslösende Ereignis kann auch ein Gefühl oder ein Gedanke sein. Sollte ein Gefühl vorausgegangen sein, gehen Sie für das vorausgegangene Gefühl ebenfalls nachfolgende Fragen durch.

### 1. Gefühl

Intensität (0 bis 10)

.....|.....

2. Wodurch wurde das Gefühl hervorgerufen? Gab es ein auslösendes Ereignis, ein Gefühl oder einen Gedanken? .....

.....  
.....  
.....

3. Welche Gedanken, Bewertungen, Interpretationen gehen mir durch den Kopf? .....

.....  
.....  
.....

4. Welche körperlichen Veränderungen nehme ich wahr? .....

.....  
.....  
.....

5. Welche Handlungsimpulse nehmen ich wahr? Was möchte ich sagen? Was möchte ich tun? .....

.....  
.....  
.....

6. Was habe ich in der Situation getan oder gesagt? .....

.....  
.....  
.....

7. Welche Auswirkungen hat das Gefühl auf mich? (Verhalten, andere Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen etc.)? .....

.....  
.....  
.....

# Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen

## E-Phase: Einschätzen der Emotionen

Name, Beschreibung des Gefühls: .....

.....

.....

.....

.....

.....

1. Welchen Sinn, welche Funktion kann das Gefühl haben? .....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Informationen trägt das Gefühl in sich? Was will mir das Gefühl sagen? .....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Welche Werte, Ziele, Wünsche, Bedürfnisse oder Erwartungen werden bedroht? .....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Welche Gedanken, Bewertungen stehen im Zusammenhang mit dem Gefühl?  
Treten Gedanken und Bewertungen auf als Reaktion auf das Gefühl? .....

.....

.....

.....

.....

.....

4. Sind weitere Gefühle mit dem Gefühl verknüpft?

Handelt es sich um ein primäres oder sekundäres Gefühl? .....

.....

.....

.....

.....

.....

Nehme ich Ketten von Emotionen wahr, die sich aneinander reihen? Wenn ja, welche? ...

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn es ein sekundäres Gefühl ist, was ist das primäre Gefühl? (Füllen Sie bitte einen neuen Einschätzungsbogen aus für das primäre Gefühl) .....

.....

.....

.....

.....

.....

5. Sind alte Gefühlsmuster mit dem Gefühl verknüpft? Kenne ich dieses Gefühl aus der Kindheit oder Jugend? Gibt es eine Ursprungssituation (Lerngeschichte): .....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie alt fühle ich mich, wenn das Gefühl auftritt? .....

.....

.....

.....

.....

.....



# Umgang mit stressverstärkenden Gefühlen

## G-Phase: Gefühle regulieren

Nach der aufmerksamen Wahrnehmung und Einschätzung des Gefühls, formulieren Sie nun ein konkretes Ziel, wie Sie mit dem Gefühl umgehen wollen und was Sie in der Situation in der das Gefühl auftritt erreichen wollen. Erinnern Sie sich daran, dass man Gefühle nicht einfach los werden kann, wie einen Stuhl, den man vor die Tür stellt. Gefühle sind ein wichtiger Teil Ihres Erlebens, wenn Sie sie bekämpfen, werden Sie eher stärker. Und sekundäre Gefühle entstehen. Die meisten Gefühle klingen von selbst ab, deshalb ist Offenheit und Akzeptanz im Umgang mit unseren Gefühlen die Grundlage für alles weitere.

### 1. Was ist mein konkretes Ziel in der Situation?

.....

.....

### 2. Brainstorming: Welche Ideen und Möglichkeiten habe ich, um meinem Ziel und meinen Werten näher zu kommen?

Erinnern Sie sich dabei an Ihre persönlichen Werte und Ziele und nutzen Sie dabei Ihre Strategien zur Selbstunterstützung im Umgang mit Ihren Gefühlen.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Bitte verwerfen Sie keine Idee. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt. Auch verrückte, humorvolle, abwegige Ideen sind erlaubt.)

### 3. Auswahl konkreter Schritte und Umsetzung

Sie wählen die beste Lösungsmöglichkeit, d.h. die Lösung mit den meisten positiven und den geringsten negativen Konsequenzen aus. Dann planen Sie konkrete Schritte, um die ausgewählte Lösung zu verwirklichen. Prüfen Sie, ob Sie Strategien zur Abwehr oder Bekämpfung von Gefühlen ausgewählt haben. Haben Sie auch Möglichkeiten der Selbstunterstützung gewählt?

Welche konkreten Schritte werde ich umsetzen, um meinem Ziel näher zu kommen?.....

.....

.....

.....

.....

(Planen Sie so konkret wie möglich die Umsetzung.)

# Die persönliche Vision

## Wählen von Werten und Zielen

(in Anlehnung an Hayes et al. 2004)

### 1. Beziehungen

Beziehungen haben einen wichtigen Stellenwert in unserem Leben und für unser persönliches Gleichgewicht. Wir erleben Beziehung dann als zufrieden stellend, wenn wir sie im Einklang mit unseren Werten leben. Damit sind Richtungen und Orientierungen für unser soziales Leben gemeint, es geht nicht um das Aufstellen eines sozialen Ideals. Es geht auch nicht darum sich den Traumprinzen oder die Traumprinzessin zu erträumen oder eigene Erwartungen und Wünsche an andere zu formulieren. Sondern es geht um die eigene Rolle in Beziehungen. Es geht um die Frage, wie möchte ich meine Beziehungen leben? Fokussieren Sie auf den Bereich auf den Sie Einfluss haben, den Sie gestalten können:

**Intime Beziehungen:** Wie möchte ich mich als Partnern, Partnerin verhalten? Welche Rolle möchte ich einnehmen? Welche Art von Beziehung schätze ich? Welche Werte und Ziele sind mir in der Partnerschaft wichtig?

**Familienbeziehungen:** Welche Werte und Ziele möchten Sie in ihren familiären Beziehungen leben? Als Vater, Mutter, Sohn oder Tochter, als Großmutter oder Großvater ... Wie möchten Sie mit Ihren Familienmitgliedern umgehen?

**Soziale Beziehungen:** Welche Werte und Ziele sind Ihnen in Ihren sozialen Beziehungen z. B. Freundschaften wichtig. Welche Werte sind Ihnen wichtig im Umgang mit Ihren Freunden?

Machen Sie sich nun Ihre Werte und Ziele im Bereich Beziehungen bewusst:

**Intime Beziehung:** .....

.....  
.....  
.....  
.....

**Familienbeziehungen:** .....

.....  
.....  
.....  
.....

**Soziale Beziehungen, Freundschaften:** .....

.....  
.....  
.....  
.....

## 2. Arbeit

**Art der Tätigkeit:** Was sind Ihre Werte und Ziele im Bereich Arbeit? Wie würden Sie gerne arbeiten? Was ist Ihnen dabei wichtig? Welche Tätigkeiten machen Sie gerne? Was ist Ihnen dabei wichtig und wertvoll? Warum spricht Sie diese Arbeit oder Tätigkeit an?

**Berufliche Beziehungen:** Wie wollen Sie Ihre Rolle gegenüber Kollegen und Vorgesetzten leben? Welche Werte sind Ihnen in Ihren Arbeitsbeziehungen wichtig?

**Ausbildung, Bildung:** Wohin wollen Sie sich beruflich entwickeln? Gibt es eine Qualifikation, Ausbildung oder Training, das Sie absolvieren möchten? Was ist Ihnen daran wichtig? Haben Sie eine Vorstellung davon, wie Sie als Lernender sein möchten?

Wählen Sie Ihre Werte und Ziele im Bereich Arbeit:

**Art der beruflichen Tätigkeit:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Berufliche Beziehungen:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ausbildung, Bildung:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 3. Körperliches und psychisches Wohlergehen, Gesundheit

Welche Werte und Ziele sind Ihnen wichtig in Bezug auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen? Was ist Ihnen wichtig in den Bereichen Bewegung, Schlafen, Ernährung? Was tut Ihnen gut hinsichtlich Ihres körperlichen und psychischen Wohlergehens?

**Bewegung:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Schlaf:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Ernährung:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Sonstiges:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

### 4. Freizeit und Erholung

Was ist Ihnen wichtig in Ihrer Freizeitgestaltung? Welchen Hobbys und Interessen möchten Sie in Ihrer Freizeit nachgehen? Wie erholen Sie sich von beruflichen und alltäglichen Belastungen? Was ist Ihnen dabei wichtig?

Welche Werte und Ziele sind Ihnen wichtig im Bereich Freizeit und Erholung?

**Freizeit** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Erholung** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **5. Sonstiges: Politik, Spiritualität etc.**

**Spiritualität, Religiosität:** Welche spirituellen oder religiösen Werte sind Ihnen wichtig? In welcher Form wollen Sie Spiritualität leben? Welche spirituellen Werte sind für Sie in Ihrem Alltag wichtig?

**Politisches oder gesellschaftliches Engagement:** Gibt es Werte und Ziele im gesellschaftlichen oder politischen Bereich, die Ihnen wichtig sind? Gibt es weitere Werte und Ziele für die Sie sich engagieren wollen?

**Spiritualität, Religiosität:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Politisches oder gesellschaftliches Engagement:** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Sonstiges:** .....

.....  
.....  
.....

# Die persönliche Vision

## Fragen zur Klärung und Stärkung der einzelnen Werte und Ziele:

### 1. Selbstbestimmte Werte und Ziele

Stellen Sie sich vor Sie würden das tun, was von Ihnen wertgeschätzt ist und niemand würde etwas davon erfahren? Würden Sie sich auch dann noch dem Erreichen des Zieles widmen?

.....

.....

.....

### 2. Werte und Ziele zur Annäherung

Handelt es sich um Werte und Ziele mit Annäherungscharakter oder geht es um Vermeidung?

.....

.....

.....

### 3. Unter dem eigenen Einfluss stehen

Stehen die Werte und Ziele unter meiner Kontrolle oder stelle ich die Erwartung oder den Anspruch an andere, dass Sie sich verändern sollen?

.....

.....

.....

### 4. Von Zielen auf Werte schließen und umgekehrt

Falls es sich um ein konkretes Ziel handelt, kann ich noch einmal prüfen ob eine allgemeinere Lebensorientierung dahinter steht, die ich mir bewusst machen kann. Und umgekehrt aus welchen Werten kann ich konkrete Ziele ableiten?

.....

.....

.....

### 5. Zustimmung des Körpers

Wie reagiert mein Körper, wenn ich mich mit einem bestimmten Ziel oder Wert beschäftige. Welche Gefühle nehme ich wahr?

.....

.....

.....

### 6. Zusammenfassung

Welche Werte und Ziele stehen für mich im Vordergrund und sind mir wichtig?

.....

.....

.....

# Die persönliche Vision

## Übersicht: Gestaltung von Werten und Zielen

Beziehungen	Arbeit	Gesundheit, Wohlbefinden	Erholung, Freizeit	Sonstiges
<b>Werte</b>				
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
<b>Ziele</b>				
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
<b>Umsetzungsideen (Brainstorming)</b>				
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

Beziehungen	Arbeit	Gesundheit, Wohlbefinden	Erholung, Freizeit	Sonstiges
-------------	--------	-----------------------------	-----------------------	-----------

**Auswahl konkreter Schritte**

.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

**Mögliche Schwierigkeiten**

.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

**Ressourcen, Unterstützung**

.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....



# Schritte in die richtige Richtung

## Engagiertes Handeln trotz Schwierigkeiten

Wählen Sie einen Lebensbereich aus:

---

Werte

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

---

Ziele

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

---

Umsetzungsideen (Brainstorming)

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

---

**Auswahl konkreter Schritte**

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

---

**Mögliche Schwierigkeiten**

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

---

**Ressourcen, Unterstützung**

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

|.....

# Schritte in die richtige Richtung

## Identifikation von Rückfallmustern

Folgende Rückfallsituationen habe ich erlebt:

1. ....

.....

2. ....

.....

3. ....

.....

Welche äußeren oder inneren Signale gibt es für das Rückfallmuster  
(rotes Ampelsignal)?

.....

.....

.....

.....

.....

Was kann ich tun zur Unterbrechung?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie kann ich mich an wertgeschätzte Ziele und konkrete Schritte erinnern?

.....

.....

.....

.....

.....

# Schritte in die richtige Richtung

## Wechselwirkungen zwischen einzelnen Lebensbereichen

Welche Spannungsfelder entstehen durch die Zielsetzungen in den einzelnen Lebensbereichen?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche konkrete Schritte können bestimmte Schritte in anderen Lebensbereichen beeinträchtigen?

.....

.....

.....

.....

.....

Welche konkreten Schritte könnten positiv abstrahlen und andere Lebensfelder stimulieren?

.....

.....

.....

.....

.....

Wie können kreative Lösungen gefunden werden? Vielleicht müssen einzelne Schritte modifiziert oder zunächst klärende Gespräche geführt werden.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Mit Freude und Genuss das Leben gestalten

## Liste positiver Aktivitäten

- barfuß durch den Garten laufen
- Pfannkuchen backen
- in der Badewanne paddeln, bis die Hände schrumpelig werden
- Seifenblasen blasen
- alte Schallplatten auflegen
- in eine Decke wickeln und auf den Balkon setzen
- in einen See springen
- Schlittschuh laufen
- Kirschkerne spucken
- ein Picknick planen
- ein Nachmittagsschläfchen genießen
- ein Gedicht schreiben
- laut singen
- ein Lagerfeuer machen
- Springseil springen
- Asterix lesen
- Kräuter aussäen
- in den Zoo gehen
- auf einen Baum klettern
- einen Schrank abschleifen und neu streichen
- sich etwas schenken
- einen Nachtspaziergang machen
- Kerzen anzünden
- Wolken betrachten
- Monopoli spielen
- einen Milchkaffee mit ganz viel Milchschaum machen
- durch Regenpfützen hüpfen
- Rotwein im Bett trinken
- Brot selber backen (mit vielen Nüssen)
- einen Wiesenblumenstrauß pflücken
- Glücksschreie üben
- etwas wegwerfen
- Enten füttern
- sich umarmen
- auf Sternschnuppen warten
- die Nase in eine Bäckerei stecken
- durchs Laub rascheln
- die nackten Füße im kalten Wasser baumeln lassen
  
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

# Mit Freude und Genuss das Leben gestalten

## Positives Erleben in den verschiedenen Lebensbereichen

Gehen Sie die Lebensbereiche noch einmal durch und notieren Sie, welche positiven Gewohnheiten und Tätigkeiten Sie bereits pflegen?

Welche positiven Aktivitäten und Gewohnheiten wollen Sie in den einzelnen Lebensbereichen umsetzen? Schreiben Sie Ihre Ideen und Pläne auf:

### 1. Beziehungen

**Intime Beziehung (Partnerschaft)** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Familienbeziehungen** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Soziale Beziehungen** .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **2. Arbeit**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **3. Körperliches und psychisches Wohlergehen, Gesundheit**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **4. Freizeit, Erholung**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## **5. Sonstiges: Politik, Spiritualität etc.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

# Mit Freude und Genuss das Leben gestalten

## Achtsames und sinnliches Erleben im Alltag verstärken

- **Achtsamkeit** ist eine wichtige Voraussetzung für positives Erleben. Wenn ich das Essen nicht schmecke, der Musik nicht zu höre, einem Gespräch nicht aufmerksam folge, kann ich es nicht genießen. Das heißt es ist wichtig, das was in der Gegenwart geschieht wahrzunehmen und möglichst aufmerksam und sinnlich zu erfahren. Deshalb ist es hilfreich die Aufmerksamkeit zu schulen, um immer wieder die Wahrnehmung auf die gegenwärtige Tätigkeit bzw. Erfahrung zu lenken.
- Experimentieren Sie, in dem Sie Ihre **Aufmerksamkeit auf einzelne Sinneskanäle lenken** z. B.:
  - Schließen Sie die Augen und hören Sie einem Musikstück zu.
  - Achten Sie nur auf die Geräusche, wenn Sie in einem Cafe sitzen.
  - Achten Sie nur auf den Geruch, wenn Sie eine Bäckerei betreten.
  - Schließen Sie die Augen und lassen Sie ein Schokoladenstück auf der Zunge zergehen
- **Teilen Sie anderen mit**, wenn Sie etwas Positives erlebt haben. Erzählen Sie Freunden oder Bekannten Ihre positiven Erlebnisse.
- **Erinnern** Sie sich an positive Erlebnisse. Schreiben Sie positive Erlebnisse auf. Beginnen Sie ein Tagebuch der positiven Erfahrungen oder behalten Sie etwas zur Erinnerung z. B. eine Konzertkarte als Erinnerung an ein schönes Konzert oder eine Muschel als Erinnerung an einen Strandspaziergang.
- Suchen Sie sich **Aktivitäten**, die Sie wertschätzen, die Ihnen Spaß machen und Ihre volle Aufmerksamkeit beanspruchen z.B. ein Buch lesen, Tanzen, Arbeiten. Versuchen Sie mit voller Aufmerksamkeit diese Tätigkeit zu verrichten. Vergessen Sie dabei Ihre Sorgen und Pflichten.

**Welche Tätigkeiten, Gegenstände oder Orte fallen Ihnen zum experimentieren ein?**

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....



# Veränderungen annehmen

## Entwicklungsaufgaben wahrnehmen, einschätzen und gestalten

### 1. Wahrnehmen:

Beschreiben Sie die Entwicklungsaufgaben und Veränderungen Ihrer momentanen Lebensphase.

Wovon ist Ihre gegenwärtige Lebensphase besonders geprägt?

Vor welcher Entwicklungsaufgabe stehen Sie zurzeit? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche Gedanken und Gefühle sind mit dieser Herausforderung verbunden? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Durch welche Veränderungen ist mein Leben zurzeit gekennzeichnet? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 2. Einschätzen

Welche Werte und Ziele sind mir in dieser Lebensphase wichtig? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Werte und Ziele sind mir wichtig bei der Bewältigung der Herausforderung? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Von was muss ich mich verabschieden? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Welche Veränderung fällt mir besonders schwer anzunehmen? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Notieren Sie in dem großen Fenster die Aspekte der Situation die Sie nicht beeinflussen können. In dem kleinen Fenster, die Aspekte oder Möglichkeiten, die Sie beeinflussen und kontrollieren.

Was liegt in meinem Interessensbereich, aber ist nicht beeinflussbar von mir?

Einfluss- und Kontrollmöglichkeiten

### 3. Gleichgewicht gestalten

Beginnen Sie wieder mit einem Brainstorming, um Ideen zu finden, wie Sie die gegenwärtige Lebensaufgabe gemäß Ihrer Werte und Ziele bewältigen können. Falls Ihnen keine weiteren Ideen mehr einfallen, können Sie sich folgende Fragen stellen:

- Welche Ihrer Fähigkeiten könnten in der Sache weiterhelfen?
- Welche neuen Fähigkeiten sollten Sie lernen, um das Problem oder die Belastung zu bewältigen?
- Welche alternative Einstellung oder Bewertung könnte Ihnen weiterhelfen?
- Welche Unterstützung könnten Sie nutzen?
- Was können Sie verändern und wollen Sie akzeptieren lernen?

Welche konkreten Schritte fallen Ihnen mir ein:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 4. Auswahl konkreter Schritte und Umsetzung

Sie wählen die Lösungsschritte aus, die Ihnen angemessen erscheinen, um sich die neue Anforderung gemäß Ihrer Werte und Ziele zu bewältigen. Dies kann eine sehr aktive Form der Gestaltung und Auseinandersetzung sein wie z.B. sich auf Partnersuche zu begeben, eine Weiterbildung beginnen, dies kann aber auch eine passive akzeptierende Form sein, wenn es z.B. um die Trauer und den Verlust eines wichtigen Menschen geht oder das Akzeptieren einer Einschränkung. Es kann aber auch die Einsicht leitend sein, dass man Zeit benötigt, zur Verarbeitung und Ruhe, dass man sich Zeit lassen möchte, um sich auf den nächsten Abschnitt vorzubereiten und einzulassen. Lassen Sie dabei auch Ihren Körper sprechen. Was fühlt sich für Sie stimmig und richtig an.

Welche konkreten Schritte werde ich umsetzen, um meinem Ziel näher zu kommen? ....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

(Planen Sie so konkret wie möglich die Umsetzung.)

Überlegen Sie auch, welche Schwierigkeiten bei der Umsetzung auftreten können.