



Anspannung wahrnehmen

benennen und skalieren

Anspannung zeigt sich oft zuerst im Körper — lange bevor wir sie in Worte fassen können. Diese Übung lädt dich ein, innezuhalten und genau hinzuspüren.

- 1 Wie hoch ist die Anspannung — oder das Verlangen, etwas Bestimmtes zu tun? Zeichne eine Linie unter der Figur. 0 bedeutet keine Anspannung, 10 bedeutet Hochspannung.
- 2 Wo im Körper spürst du die Anspannung? Zeichne sie ein und gib dem Gefühl eine Form oder Farbe.
- 3 Welche körperlichen Signale kannst du sonst noch wahrnehmen?
- 4 In welcher Situation hast du dich befunden? Was hast du gemacht oder gedacht, als die Anspannung begonnen hat?
- 5 Wenn die Anspannung ein Glaubenssatz wäre — wie würde dieser lauten? Was würdest du der Anspannung gerne sagen? Schreibe einen Satz oder ein Stichwort in den Umriss.

Nimm dir Zeit. Jede Antwort ist richtig.

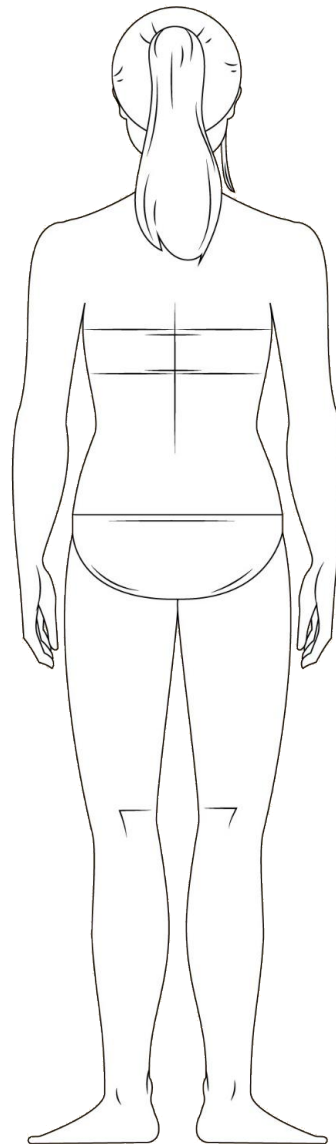
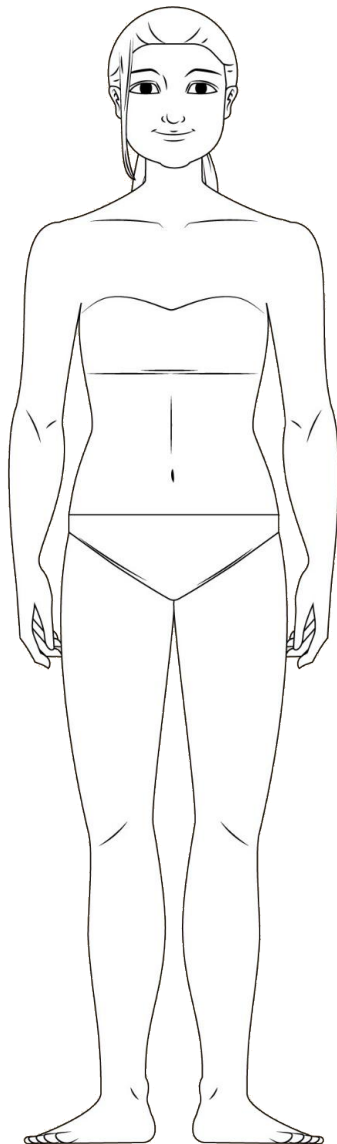


Wo spüre ich es?

Form, Farbe und Intensität einzeichnen

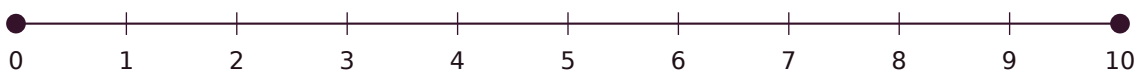
Vorderseite

Rückseite



keine Anspannung

Hochspannung



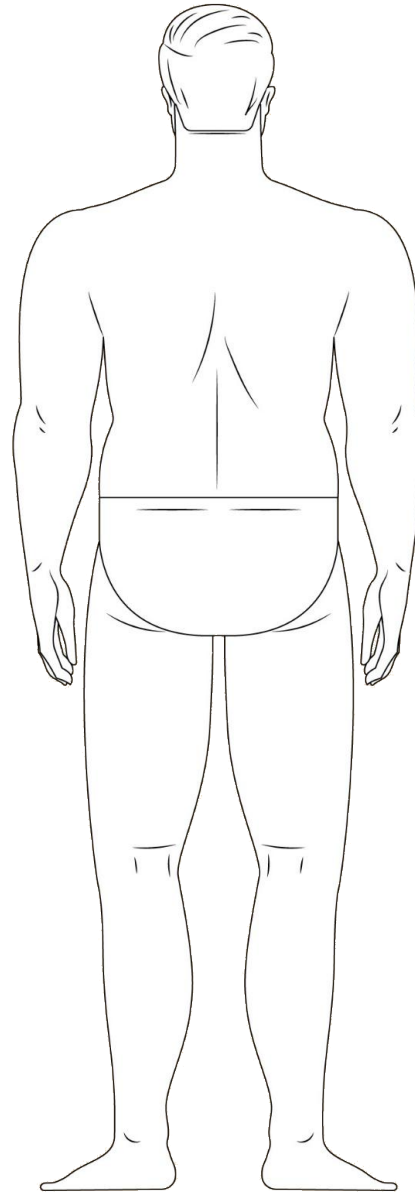
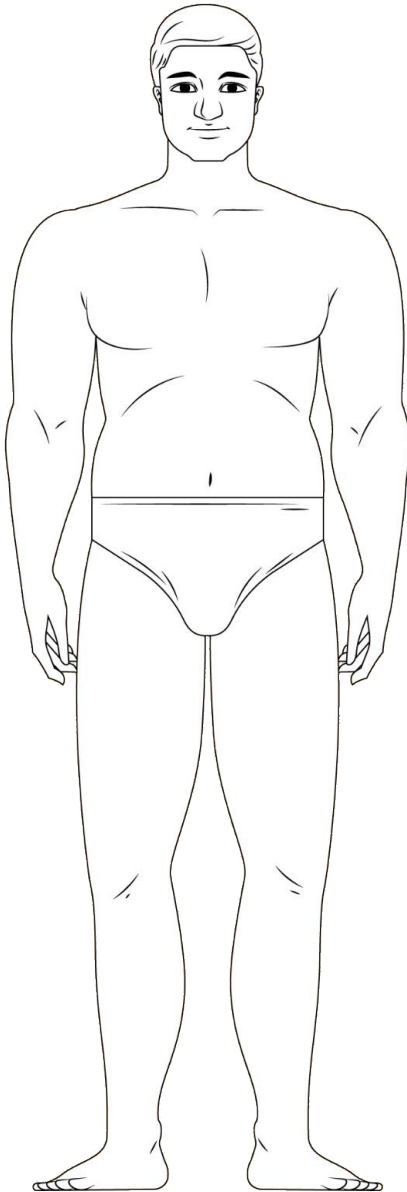


Wo spüre ich es?

Form, Farbe und Intensität einzeichnen

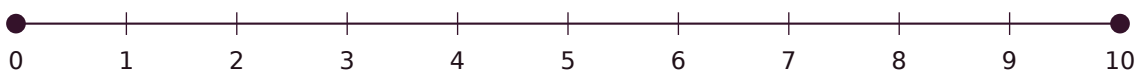
Vorderseite

Rückseite



keine Anspannung

Hochspannung





Reflexion

Was hilft mir, wenn die Anspannung steigt?

Jetzt schaust du zurück — und nach vorne. Welche kleinen Anker kannst du dir bereithalten, damit du sie im Moment der Anspannung schnell zur Hand hast?

- 1 Ist die Anspannung jetzt noch immer gleich hoch wie zu Beginn?
- 2 Womit könntest du dich ablenken, um der Anspannung entgegenzuwirken?
- 3 Nenne mindestens drei Dinge, die dir guttun — zum Beispiel ein Lieblingslied, eine Runde laufen, jemanden anrufen, eine Tasse Tee.

Meine Notfall-Box

Gestalte dir eine kleine Box mit Dingen, die dich beruhigen oder ablenken — Lieblingslied, Duftöl, Foto, Lieblingspruch, ein Buch, ein Erinnerungsstück. Was nicht hineinpasst, kann ein Zettel mit dem Namen der Sache sein.

MEINE EIGENEN ANKER
