

## Arbeitsblatt 22

### Orientierungshilfen zu VEIN AHA

Beschreiben Sie ein Ereignis (so genau, dass Sie ein Schauspieler im Film nachspielen könnte).

---

---

---

Was machte Sie verwundbar, welche Stressfaktoren lagen vor, die Sie »anfällig« machten/zu diesem Gefühl führten oder es verstärkten (z. B. zu wenig Schlaf)? Ging dem Gefühl etwas Bemerkenswertes voraus (wann/wo/wer/was; z. B. schwieriges Telefonat)?

---

---

---

---

---

Wie haben Sie die Situation bewertet/gedeutet, wie das Ereignis interpretiert?

---

---

---

Wie können Sie ein vorherrschendes Gefühl benennen? Indem Sie sich z. B. Klarheit über die vier Bereiche des emotionalen Netzwerks verschaffen:

<b>Gedanken und Erinnerungen:</b> Was haben Sie als Erstes gedacht, wie haben Sie die Situation interpretiert? Welche typischen Denkmuster gehen Ihnen durch den Kopf?	<b>Körpersprache:</b> Wie sind Ihre Körperhaltung, der Gesichtsausdruck, die Gesten? Welche körperlichen Veränderungen nehmen Sie wahr?
<b>Ich fühle mich:</b>	
<b>Wahrnehmung:</b> Was nehmen Sie wahr? Worauf richtet sich Ihre Aufmerksamkeit?	<b>Handlungsimpuls:</b> Was würden Sie am liebsten tun oder gerne spontan sagen?

**Realitätsüberprüfung:** Wie schätzen Sie die Situation ein?

- ☐ Ist Ihr Gefühl in Bezug auf das auslösende Ereignis tatsächlich angemessen?
- ☐ Ist es langfristig für Sie oder andere von Nachteil?
- ☐ Ist Ihr Handlungsimpuls angemessen?
- ☐ Würden die meisten Menschen, Ihr »Held des Alltags«, Ihr bester Freund, genauso reagieren?
- ☐ Passt das Gefühl zur Situation oder bewegen Sie sich in alten emotionalen Netzwerken?

*Pro und Contra*

	Was spricht dafür, dem Gefühl nachzugeben bzw. dem Handlungsimpuls zu folgen?	Was spricht dafür, das Gefühl abzuschwächen bzw. dem Gefühl entgegengesetzt zu handeln?
Kurzfristig	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
Langfristig	<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

Sie wollen das Gefühl abschwächen/entgegen Ihrem Gefühl handeln. Welche Fertigkeiten benötigen Sie jetzt zusätzlich und in welchem Bereich (Gedanken, Körper, Wahrnehmung, Handlung)?

---



---

Sie haben **nicht** entgegengesetzt gehandelt, obwohl es günstiger gewesen wäre: Was hat Sie daran gehindert? Was könnte Ihnen helfen, es das nächste Mal zu versuchen?

---



---