

## Arbeitsblatt 14

### Den Alltag mithilfe des INSEL-Skills verbessern

Versuchen Sie jetzt, Ihren Alltag zu verbessern!

Versuchen Sie, täglich selbst zu »inseln«, und machen Sie hier Notizen. Schauen Sie z. B. alltägliche Beschäftigungen an (beim Autofahren, beim Warten in der Kassenschlange oder beim Telefonieren) oder konzentrieren Sie sich kurz darauf, ob Ihr Körper gerade so versorgt ist, wie er es braucht.

#### Insel-Protokoll

Innere Aufmerksamkeit	Selbstvalidierung	Experimentieren	Lösungen finden
<i>Beispiel:</i> Konzentrieren Sie sich kurz darauf, wie Sie momentan sitzen, überlegen Sie dann: Ist Ihre Sitzposition bequem oder eher nicht? Ist sie für den Moment ideal?	Ihre eigenen Bedürfnisse so anerkennen, wie sie gerade sind, z. B.: Ich sitze unbequem und mir ist kalt.	Probieren Sie verschiedene Sitzpositionen aus. Prüfen Sie, wie angenehm die jeweiligen Sitzpositionen für Ihre augenblickliche Tätigkeit sind.	Eine gute Lösung finden: Vielleicht holen Sie sich dicke Socken, weil Ihnen Ihre kalten Füße aufgefallen sind.