

## Arbeitsblatt 3

### Gelenkte Aufmerksamkeit

Gelenkte Aufmerksamkeit kann Ihnen Entlastung bringen, indem Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit auf nur eine Sache lenken, auch wenn Sie von beeinträchtigenden Gedanken und schmerzhaften Gefühlen gestört werden.

Suchen Sie sich aus den aufgeführten Übungen welche aus und/oder wählen Sie eigene Übungen für die kommenden Tage. Im dunkleren Kästchen kreuzen Sie an, wann Sie geübt haben, im helleren kennzeichnen Sie, welche Erfahrung Sie damit gemacht haben:

- ++ hat sehr geholfen
- + hat etwas geholfen
- +/- hat nichts verändert
- hat mein Befinden verschlechtert

Sie können zur Einschätzung auch Smileys verwenden.

### Beispiele

**Gelenkte Aufmerksamkeit durch die Aufgabe »3 × 5«:** Unterscheiden und benennen Sie fünf Dinge, die Sie sehen (die Anzahl der Bäume im Park, die Anzahl der Knöpfe Ihres Hemdes, die Farbe der Bücher in Ihrem Regal), hören (Bremsgeräusche von Autos, Geräusche von spielenden Kindern) und spüren (den Rand Ihrer Socken, den Wind im Gesicht, den Boden unter Ihren Füßen).

**Gelenkte Aufmerksamkeit für die Körperhaltung/Atmung:** Diese Übung können Sie jederzeit und überall durchführen. Fangen Sie damit an, die Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten. Atmen Sie ruhig; Sie können die Atmung auch zählen. Seien Sie sich der Haltung Ihres Körpers bewusst, ob Sie gehen, stehen, liegen oder sitzen. Bauen Sie die Übungen in Ihre Alltagsabläufe ein!

**Alltagsübungen** können z. B. sein:

- Tee- oder Kaffeezubereitung
- eine Mahlzeit einnehmen
- eine Strecke gehen
- etwas ordnen/sortieren
- sich waschen/duschen
- sich herrichten/pflegen
- etwas reinigen/putzen
- Zimmer aufräumen

Übungen	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

**Problemverhalten**

	Vorteile	Nachteile
<b>Kurzfristig</b>		
<b>Langfristig</b>		

**Skillsanwendung**

	Vorteile	Nachteile
<b>Kurzfristig</b>		
<b>Langfristig</b>		

## Übungen

Meine in dieser Situation hilfreichsten Fertigkeiten sind:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Wen kann ich konkret wann (tags/nachts/Wochenende) kontaktieren (Arzt/Angehörige/Freundin/Freund ...), wer kann mich unterstützen?

1.		Tel. ...
2.		Tel. ...
3.		Tel. ...
4.		Tel. ...
5.	Akutklinik:	Tel. ...

Einer Person Ihres Vertrauens und/oder sich selbst ein Versprechen geben.  
Eine solche Vertrauensperson könnte für mich sein:

---



---

Sich anfeuern und eine Chance geben, sich Merksätze abrufen (z. B. »keine Kurzschlusshandlung – die Depression geht vorbei, ein Suizid ist endgültig ...«).  
Ein Merksatz könnte für mich sein:

---



---

Einen sicheren, als hilfreich erlebten (Überlebens-)Ort aufsuchen/sich vorstellen, z. B.:

---



---

Was hilft nicht/ist schädlich für mich/erhöht den Druck?

---



---

Mein Notfallkoffer beinhaltet (z. B. hilfreich erlebte, haltgebende Symbole, Erinnerungsstücke, Sinnsprüche, Briefe, notwendige Utensilien für Sinnesreize ...):

---



---

---

## Übungen

### Leichtes Lächeln beim Erwachen am Morgen

Hängen Sie sich ein Symbol (Bild, Wort, Zeichen) für das »Leichte Lächeln« in ihrem Schlafzimmer an die Wand oder stellen Sie sich einen Gegenstand (z. B. Buddha-Figur, Foto Ihres lachenden Kindes ...) auf Ihren Nachttisch, der Sie an diese Übung erinnert. Nutzen Sie die Momente vor dem Aufstehen und spüren Sie Ihren Atem. Atmen Sie dreimal sanft ein und aus und halten Sie dabei ein leichtes Lächeln aufrecht. Folgen Sie Ihren Atemzügen.

### Leichtes Lächeln in freien Augenblicken

Wo immer Sie sitzen oder stehen, üben Sie ein sanftes Lächeln. Schauen Sie ein Kind an, ein Element der Natur (Baum, Wiese, Vogel etc.), ein Gemälde, irgendetwas, was beruhigend auf Sie wirkt, und lächeln Sie. Atmen Sie dreimal still ein und aus.

### Leichtes Lächeln bei Gereiztheit

Wenn Sie bemerken, dass Sie gereizt sind, üben Sie ein sanftes Lächeln. Atmen Sie ruhig ein und aus und halten Sie das sanfte Lächeln für drei Atemzüge aufrecht.

---