

Arbeitsblatt 4

Alter Weg/Neuer Weg

Stellen Sie für schwierige Situationen den neuen Weg dem alten gegenüber.

Situation	»Alter Weg«	»Neuer Weg«
Alleine zu Hause	Einsamkeit – Rückzug ins Bett	Akzeptanz des »Alleinseins«, Beschäftigungsplan
Morgens im Zimmer	bleierne Müdigkeit, Gedankenkreisen, Schuldgefühle ...	Dehn- oder Atemübung, kaltes Wasser ins Gesicht, entgegengesetztes Denken ...
Belastendes Gespräch mit Partner (Bondolfi et al. 2010)	Weinkrampf, aggressive Impulse, Kopfschmerzen, Bauchgrimmen ...	Kontakt zu/Gespräch mit Vertrauensperson, Joggen, Jacobson-Übung ...