

Arbeitsblatt 20

Vorsicht Falle

Wie bemerken Sie, dass Sie das »vergangene Erleben« aktiviert haben?

Die vergangene Wirklichkeit ist alt, daran ist sie zu erkennen: Sie ändert sich nicht mehr, sie wiederholt sich, sie ist unflexibel. Es handelt sich um immer die gleichen Gefühle und immer die gleichen Gedanken und immer die gleichen Handlungsideen.

Geben Sie Ihrem »vergangenen Erleben« einen Namen.

Beschreiben Sie die typischen zugehörigen Gedanken, Körperreaktionen und Handlungswünsche.

Merken Sie sich ein typisches Erkennungsmerkmal.

Wie kommen Sie vom »vergangenen Erleben« wieder in die »gegenwärtige Wirklichkeit«?

Schwächen Sie das zentrale Gefühl ab: entgegengesetztes Handeln.

Überprüfen Sie die Realität: Was ist im Augenblick anders als früher? Beschreiben Sie die Umgebung, in der Sie sich jetzt befinden. Was ist der Unterschied zu früher?

Welche Personen sind beteiligt? Was ist der Unterschied zu früher?

Welche Äußerungen haben die Personen genau getan? Was ist der Unterschied zu früher?

Welche Handlungen haben die Personen genau vollzogen? Was ist der Unterschied zu früher?

Über was für Möglichkeiten zu reagieren verfügen Sie heute? Was ist der Unterschied zu früher?

Handeln Sie entsprechend der Realität – im Zweifelsfall gegen Ihr altes Gefühl.

Wie verhindern Sie, dass Sie zukünftig ungewollt in das »vergangene Erleben« geraten?

Schließen Sie die Brücken: Erkennen Sie die Glaubenssätze.

Hinterfragen Sie die Bedeutung der Glaubenssätze.

Unter welchen Umständen machten diese automatischen Gedanken einmal Sinn?

Was hat sich seither geändert?

Was nützen Ihnen diese automatischen Gedanken heute noch?

Wann sind diese automatischen Gedanken hinderlich?

Wie würden alternative Formulierungen lauten?
