TEUFELSKREIS

Wählen Sie eine konkrete Situation aus. Beschreiben Sie, was Sie in diesem Moment erlebt haben ohne sie zu bewerten. Versuchen Sie, so viel wie möglich auszufüllen. Sie müssen die Felder nicht der Reihe nach bearbeiten.

AUSLÖSER | *Was hat alles ins Rollen gebracht? Halten Sie den konkreten Moment oder den ersten Reiz fest, der Ihre Reaktion ausgelöst hat. Das kann etwas sein, das Sie gesehen oder gehört haben, aber auch eine Erinnerung, ein Gedanke oder eine Körperempfindung.*

SITUATION | *Wo war ich, mit wem war ich zusammen und was ist passiert? Was geschah in diesem Moment?*

GEDANKEN | *Was ging mir durch den Kopf? Formulieren Sie Ihre Gedanken in direkter Rede / in der Ich-Form.*

GEFÜHLE | *Was habe ich gefühlt? Wie intensiv war das Gefühl (0–100 %)? Nutzen Sie die Emotionsübersicht auf www.kobeterapie.cz.*

KÖRPER | *Welche körperlichen Empfindungen habe ich wahrgenommen? Wo habe ich sie gespürt?*

VERHALTEN | *Was habe ich getan, nicht getan oder vermieden?*

KURZFRISTIGE KONSEQUENZEN | *Was hat mir meine Reaktion gebracht? Was hat sie mich gekostet?*

LONG-TERM CONSEQUENCES | *Welche Muster werden durch die wiederholte Reaktion aufrechterhalten? Was bringt mir das, und was nimmt es mir?*

WAS NEHME ICH DARAUS MIT?

Versuchen Sie, Ihren Teufelskreis als Ganzes zu betrachten. Achten Sie darauf, wie Ihre Gedanken, Gefühle, körperlichen Reaktionen und Ihr Verhalten zusammenhängen und sich gegenseitig beeinflussen.

Was hat Sie überrascht? Haben Sie etwas bemerkt, das sich in Ihren Reaktionen wiederholt?

Sie müssen jetzt nichts verändern oder nach der richtigen Lösung suchen. Schon das bewusste Wahrnehmen dessen, was in Ihnen vorgeht, ist ein wichtiger erster Schritt zur Veränderung.

ko be terapie

