

## **1. Muskel- und Atementspannung**

Ziel: Herunterfahren der körperlichen Erregung und (Wieder-) Erlangung der Handlungsfähigkeit

-> die Muskeln locker lassen und ruhig und gleichmäßig atmen

## **2. Bewertungsfreies Wahrnehmen**

Ziel: von der diffus-unbewußt ablaufenden Reaktion des limbischen Systems zur kognitiven Repräsentation und dem gedanklichen Einwirken

-> Achtsamkeit auf den Atem lenken, Beobachterposition, Benennen des Gefühle, ohne darauf zu reagieren

## **3. Akzeptieren/ Tolerieren**

Ziel: Akzeptieren bedeutet paradoxerweise Verändern! Durch Akzeptieren zusätzlichen Stress/ negative sekundäre Gefühle vermeiden

-> freundlich-akzeptierende Reaktion auf die eigenen negativen Gefühle; was ist die positive Absicht des Gefühls? Bewusstmachen, dass Gefühle nicht dauerhaft sind

## **4. Mitgefühl/ Selbstunterstützung**

Ziel: sich selbst zur Seite stehen anstatt sich zu kritisieren und zusätzliche belastende Gefühle zu schaffen

-> sich selbst wie ein Außenstehender in dieser schwierigen Situation zu betrachten/ Anteilnahme an der eigenen Situation entwickeln

## **5. Analyse**

Ziel: Verstehen, was dem Gefühl zugrunde liegt und den Überblick (wieder) erlangen

-> Nüchtern und konstruktiv fragen: warum fühle ich gerade so, wie ich mich fühle?

## **6. Regulieren - Zielgefühle ansteuern**

Ziel: Gefühl der Hilflosigkeit auflösen; die volle Funktionsfähigkeit zum Lösen komplexer Probleme wieder erlangen; Zielgefühl ansteuern

-> Wie will ich mich eigentlich fühlen? Was muss ich verändern, damit das neue Zielgefühl aktiviert wird? Wie kann ich die Veränderungen herbeiführen?