

ARBEITSBLATT: STRESSIMPFUNG

Schließe Deine Augen. Atme tief durch die Nase ein und lasse die Luft anschließend langsam aus Deinem Körper entweichen. Achte darauf, dass Du entspannt liegst und nimm wahr, was Du hörst und spürst. Achte einfach auf Deine Atmung und lasse sie ruhig und gleichmäßig fließen. Denke an die Situation, in der Du zuletzt den vorhin beschriebenen Druck gespürt hast. Was ist passiert? Wer war außer Dir beteiligt? Worüber hast Du Dich geärgert oder was hat Dich genervt? Warst Du vielleicht erschrocken? Welche Emotion hast Du gespürt und wo im Körper spürst Du diese Emotion besonders. Vielleicht kannst Du das Gefühl auch jetzt noch ein wenig fühlen. Versuche Dich noch ein letztes mal darauf zu fokussieren, bevor Du Dich mehr und mehr entspannst und schon einmal in Gedanken so reagieren kannst, wie es für Dich hilfreich wäre.

(kurze Pause)

Stell Dir vor Du könntest die Szene wieder zurück spulen und noch einmal durchleben. Was würdest Du anders machen? Wie würdest Du reagieren? Stell Dir also vor Du kommst in dieselbe Situation noch einmal und als Du die Drucksituation gerade wahrnimmst, merkst Du wie Du Dich entspannst, weil Du dieses Mal entschlossener, lässiger oder souveräner reagierst. Du wunderst Dich ein wenig, wie gelassen Du reagierst. Du spürst sogar körperlich, dass Du total entspannt bist. Besonders stark spürst Du den Unterschied in dem Bereich in dem Du die negative Emotion zuvor besonders stark wahrgenommen hast. Stelle Dir vor, Du könntest immer so entspannt mit diesen Drucksituationen umgehen. Ist das nicht ein gutes Gefühl? Wenn Du die Situation so bewältigt hast, wie fühlst Du Dich jetzt? Ist es ein starkes Gefühl? Ist es nicht eine schöne Vorstellung dass Du immer dann wenn dieser Stressor auftaucht, mit Entspannung, Ruhe und Gelassenheit reagieren kannst!? Gehe diese Situation noch einmal nur für Dich durch. Nimm dann fünf tiefe Atemzüge, öffne die Augen und strecke Dich ein wenig.