

Werkzeug Nr. 3

A. Denken Sie an drei Situationen (wie zum Beispiel Arzttermine, Prüfungen, der Besuch bei der Schwiegermutter, berufliche Situationen, ...) in denen Sie sich kraftlos, schlapp oder ausgelaugt fühlen.

1.

2.

3.

B. Erinnern Sie sich an drei Perioden Ihres Lebens, in denen Sie gesundheitliche Probleme hatten.

1. Situation:

Symptome:

2. Situation:

Symptome:

3. Situation:

Symptome:

C. Welche drei Dinge können Sie sich besonders schwer merken (zum Beispiel Namen, Gesichter, wo sie den Schlüssel hingelegt haben, Geburtstage, ...)?

1.

2.

3.

D. Notieren Sie hier drei Peinlichkeiten, die Ihnen unterlaufen sind:

1.

2.

3.

E. Nennen Sie drei Menschen, die Sie nur durch Ihre Anwesenheit verunsichern oder sogar so aus der Fassung bringen, dass Sie möglicherweise völlig unsinnige Dinge tun. (Zum Beispiel Stottern, obwohl man sonst ein geübter Gesprächspartner ist.)

1.

2.

3.

F. Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie Schlafstörungen hatten. Das heißt, Sie konnten gar nicht schlafen, oder Sie schliefen sehr lange und fühlten sich trotzdem nicht erholt. Welche Probleme waren der Grund dafür?

1.

2.

3.

G. Denken Sie an Momente, die bei Ihnen Sucht oder zwanghaftes Verhalten (oder unkontrollierbare Gedanken) auslösen können (Zum Beispiel: Immer, wenn mein Mann später von der Arbeit nach Hause kommt, werde ich eifersüchtig. Oder: Immer, wenn ich im Prüfungsstress bin, habe ich Heißhunger auf Schokolade.).

1.

2.

3.

H. Erinnern Sie sich an die letzten drei Situationen, in denen Sie starke, vielleicht unerklärliche Stimmungsschwankungen oder -einbrüche hatten. In welchen Lebensumständen befanden Sie sich da gerade?

1.

2.

3.

Markieren Sie nun die jeweils stärkste Ausprägung der Dreiergruppen von Aussagen Ihrer Liste.

Daraus können Sie jetzt Ihr ganz persönliches Horrorszenario zusammenbasteln:

Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich gerade in einer Situation, die Ihnen die Energie raubt, nämlich (A):

Folgende drei Menschen befinden sich bei Ihnen (E):

Es geht Ihnen gesundheitlich nicht so gut, denn Ihr schlimmstes Krankheitssymptom (B):

plagt Sie gerade besonders. Sie stehen außerdem vor einer Aufgabe, die Sie auf noch nicht absehbare Zeit beschäftigen wird, und bei der Sie vorwiegend mit (C):

zu tun haben werden. Die anwesenden Personen überwachen Sie ständig, dürfen Ihre Arbeit kritisieren und Sie bestrafen, wenn Sie Fehler machen. In diesem Moment passiert Ihnen gerade der dümmste aller Fehler (D):

Überhaupt ist Ihr Leben im Moment nicht so einfach, denn (F):

raubt Ihnen gerade wieder mal den Schlaf. Außerdem schlagen Sie sich derzeit mit (G):

herum.

Zu allem Überfluss ist jetzt auch noch (H):

passiert, was Sie ja regelmäßig in ein Stimmungsloch stürzen lässt.

Auf dem Höhepunkt des Grauens tritt (E-1.):

auf Sie zu, also die Person, die Ihnen höchstes Unbehagen bereitet, und teilt Ihnen mit, dass Sie demütig und ehrerbietig zu den Versammelten sagen sollen: „Ich bin voll tiefer Bewunderung für Euch. Danke, dass ich bei Euch sein darf. Ihr seid so wundervolle Menschen, ich fühle mich so wohl bei Euch. Dies ist einfach der richtige Platz für mich. So würde ich gerne den Rest meines Lebens verbringen.“