Übungen zur Selbstberuhigung

In Krisen-Zeiten ist eine Kompetenz von uns allen in hohem Masse gefordert:

Sich selber beruhigen zu können, negativen Affekt zu hemmen, damit ich von diesen negativen Gedanken und Gefühlen nicht überschwemmt werde!

Selbstberuhigung bedeutet gelassen zu werden, wenn eine Situation Selbstberuhigung erfordert, d.h. sich nicht von Ängsten, Sorgen, Verzweiflung überfluten zu lassen. Das ist jetzt der Fall.

Viele Probleme und Krisen können wir nicht aus eigener Kraft lösen, es liegt oft nicht zu 100% in unserer Kontrolle. Was wir können, ist einen möglichst guten Umgang mit der nicht veränderbaren Situation zu finden.

Übung: Bodyscan

Sie machen eine Reise durch den Körper, fokussieren nacheinander auf verschiedene Bereiche des Körpers und nehmen wertfrei wahr, was an Gedanken, Gefühlen, vielleicht auch körperlichen Empfindungen (warm/kalt) abläuft – einfach fliessend durch den Körper gehen und die ganze Aufmerksamkeit auf diese «Reise» richten.

Übung: Wertschätzung geben für die Anpassungsleistung

Lassen Sie jeden Tag, den Sie mit all den Einschränkungen gemeistert haben (z.B. am Abend, bevor Sie einschlafen) Revue passieren und nehmen Sie all das, was Sie gemacht haben, um den Tag zufriedenstellend zu erfahren, wahr. Und geben Sie sich grosse Wertschätzung für Ihre Anpassungsleistung; loben Sie sich, klopfen Sie sich auf die Schultern, sagen Sie sich «das hast du gut gemacht».

Übung: Tun Sie all das, was Ihnen hilft, gute Tage trotz Einschränkung zu erfahren

Ihr persönliches Navigationssystem für gute Tage: „Vom Suchen zum Finden – Werden Sie Privatdetektiv:in in eigener Sache“

In Zeiten von Krisen und äusseren Einschränkungen fühlen wir uns oft fremdbestimmt. Doch auch wenn der äussere Rahmen eng ist, bleibt Ihr innerer Gestaltungsraum riesig. Pablo Picasso sagte einmal: *„Suchen ist das Ausgehen von alten Beständen. Finden aber ist das völlig Neue.“*

© wilob AG

Ich lade Sie ein, sich selbst neu zu entdecken. Nicht indem Sie krampfhaft nach Lösungen „suchen“, sondern indem Sie aufmerksam „finden“, was bereits da ist.

1. **Ihre Aufgabe: Die Forschungsreise**

Nutzen Sie das beigefügte **Vorlagenblatt (Wochen-Skalierung)**, um Ihren Fokus ganz bewusst zu lenken. An jedem Abend nehmen Sie sich kurz Zeit für eine Rückschau:

1. **Die Skalierung:** Bewerten Sie Ihren Tag auf einer Skala von 0 bis 10. (10 steht für: „Ich bin trotz der Krise sehr gut mit mir im Kontakt und fühle mich kraftvoll“, 0 steht für: „Ich fühle mich völlig blockiert“).
2. **Die Detektiv-Arbeit:** Notieren Sie auf dem Blatt nicht nur die Zahl, sondern die „Beweismittel“. Was genau hat dazu beigetragen, dass der Wert heute dort liegt, wo er liegt?
    - **An besseren Tagen:** Was habe ich gedacht? Welchen kleinen Impuls habe ich gesetzt? Welches Lied, welches Gespräch oder welche körperliche Bewegung hat mir Energie gegeben?
    - **An schwierigeren Tagen:** Was war die Einladung zur „Problem-Trance“? Was habe ich getan, um trotz der Schwere den Tag zu meistern? (Auch das ist eine Leistung!)

Warum das funktioniert:

Indem Sie diese Beobachtungen täglich auf dem **Vorlagenblatt** festhalten, entwickeln Sie ein feines Gespür für Ihre eigenen Wirkmechanismen. Sie sammeln wertvolle Informationen darüber, welche „Zutaten“ Sie für einen guten Tag benötigen.

Sie sind nicht länger Opfer der Umstände, sondern eine aufmerksame Forscherin / ein aufmerksamer Forscher, der lernt: **„Was genau mache ich eigentlich, wenn es mir ein kleines bisschen besser geht?“**

Starten Sie heute: Tragen Sie Ihren ersten Wert auf dem Blatt ein. Es gibt kein „Richtig“ oder „Falsch“ – es gibt nur wertvolle Entdeckungen.

© wilob AG

Was hilft, gute Tage trotz Einschränkung zu erfahren?

1 = heute (die letzten 24h) ist es mir gar nicht gelungen mit den Einschränkungen, mit meinen negativen Gedanken klarzukommen.

10 = heute (die letzten 24h) ist es mir total gut gelungen mit der Krise (Einschränkungen, negative Gedanken) umzugehen, das war ein richtig guter Tag.

Montag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was macht es aus, dass ich bei dieser Zahl skaliere?

.....

Dienstag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was macht es aus, dass ich bei dieser Zahl skaliere?

.....

Mittwoch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was macht es aus, dass ich bei dieser Zahl skaliere?

.....

Donnerstag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was macht es aus, dass ich bei dieser Zahl skaliere?

.....

Freitag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was macht es aus, dass ich bei dieser Zahl skaliere?

.....

Samstag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was macht es aus, dass ich bei dieser Zahl skaliere?

.....

Sonntag

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Was macht es aus, dass ich bei dieser Zahl skaliere?

.....

© wilob AG

Übung: Wahrnehmen, dass man grübelt

Wenn Sie ins Grübeln fallen, wenn Sie die schlechten Gedanken überschwemmen, nehmen Sie das wahr. Wenn es Ihnen gelingt das wahr zu nehmen, überlegen Sie sich wie Sie die negativen Gefühle, schlechten Gedanken und Gefühle stoppen könnten.

Vielleicht zählen Sie innerlich auf 3-10, sagen innerlich Stopp, gehen ans Fenster und lassen frische Luft rein und nehmen ein paar tiefe Atemzüge. Was immer hilft: Tun Sie es, um das innerlich ablaufende Programm zu unterbrechen. Und wenn Sie die innere Balance (durchzählen, atmen…) gefunden haben, beantworten Sie folgende Fragen und treffen Sie einen Entscheid: «Will ich jetzt weiter grübeln - und wofür könnte das hilfreich sein - oder will ich mich den guten Seiten des Lebens zuwenden, die es ja auch noch immer gibt?»

© wilob AG