„Hier – und – Jetzt“ oder „Dort – und – Damals“

Eine einfach erscheinende Übung, um mit liebevoller Aufmerksamkeit, die eigenen Gedanken und Gefühle in krisenhafte, quälenden, angstvollen Situationen kennenzulernen.
Sie kann dir dabei helfen, zu differenzieren, bin ich mit meinen Gefühlen im „Hier – und – Jetzt“ oder im „Dort – und – Damals“.

Wenn du traurig, depressiv, verzweifelt, ängstlich, … bist, dich ohnmächtig oder anders unangenehm fühlst, scheibe in Form einer Tabelle (s. Vorlage Seite 2) kurz und stichwortartig auf:

- Ich DENKE gerade…
- Ich FÜHLE gerade… (emotional & körperlich)
- Wenn ich das fühle habe folgendes BEDÜRFNIS… (emotional & körperlich)
- Wenn ich dieses Bedürfnis habe, bin ich (gefühlt) XX JAHRE ALT…

Gerade der Schritt vom Gefühl zum Bedürfnis kann schwer sein, weil es oft um nicht hinreichend befriedigte Bedürfnisse geht, die in den Hintergrund geraten sind, aber trotzdem emotionale Auswirkungen haben.

Probiere das einfach immer wieder liebevoll und geduldig aus.
Ziel ist, sich immer mal wieder neben sich zu stellen, sich selbst zu beobachten und liebevoll in den Arm zu nehmen, statt sich von überwältigenden Emotionen überschwemmen zu lassen.

Mit der Vorlage ober in einem (Tage)Buch kannst du die jeweiligen Daten festhalten und dir eine Art „emotionales Tagebuch“ erstellen, immer mal wieder zurückblättern nachlesen und Entwicklungen / Veränderungen beobachten / nachvollziehen.

Wenn du den Eindruck hast, die Übung macht deine Situation eher schlimmer als besser, mach sie nicht weiter und suche dir professionelle Unterstützung in Form von Beratung und/oder Psychotherapie.

Datum	Gedanken	Gefühle		Bedürfnisse		Alter
		emotional	körperlich	emotional	körperlich	