

Download-Material zum Buch

Gudrun Görlitz

Körper und Gefühl in der Psychotherapie – Basisübungen

Klett-Cotta

Inhalt

Eigenanalyse Selbstsicherheit	3
Erlebnisebenen	4
Gefühlspolaritäten	5
Beobachtungsbogen – Entspannung	6
Gefühlkörper	7
Zufriedenes Dasein	8
Wohlbefindlichkeitsprofil	9
Hier und Jetzt	10
Sinneskanäle	12
Grundbedürfnisse des Menschen	15
Körper-Fragen	16
Basisgefühle	18
Gefühlstopf	19
Erfahrung mit unangenehmen Gefühlen	20
Glücksmomente	22
Einfühlen	25
Lob äußern	26
Lob annehmen	27
Fragebogen zum Lebenslauf (Kurzform)	28



Eigenanalyse Selbstsicherheit

Bitte unterstreichen Sie Ihre persönlichen Merkmale (in den Spalten 2 bis 4) und tragen Sie anschließend Ihre eigenen Wünsche und Ziele ein (Spalte 1 Soll-Zustand)

1. Soll-Zustand	2. selbstsicher	3. unsicher	4. aggressiv
Gesicht	<ul style="list-style-type: none"> • freundlicher Blickkontakt • zugewandter Blickkontakt • entspanntes Gesicht • offenes Lächeln 	<ul style="list-style-type: none"> • gesenkte Augen • um Anerkennung heischender Blick • angespannte Gesichtsmuskeln • verlegenes Lächeln 	<ul style="list-style-type: none"> • starrer Blickkontakt • abgewandter Blick • Stirnrunzeln • verkrampftes Gesicht
Körper	<ul style="list-style-type: none"> • aufrecht • entspannt • zugeneigt 	<ul style="list-style-type: none"> • gebeugt • angespannt • verknotet 	<ul style="list-style-type: none"> • abgewandt • angespannt • verschränkte Arme und Beine
Stimme	<ul style="list-style-type: none"> • gut verständlich • deutlich 	<ul style="list-style-type: none"> • leise • undeutlich 	<ul style="list-style-type: none"> • sehr laut • schrill
Beziehung	<ul style="list-style-type: none"> • partnerschaftlich • erwachsen • wohlwollend 	<ul style="list-style-type: none"> • von unten • unterwürfig • entschuldigend 	<ul style="list-style-type: none"> • von oben • anklagend • vorwurfsvoll
Kommunikation	<ul style="list-style-type: none"> • Konkretheit • Ich-Äußerungen • Kontaktbereitschaft • Respekt 	<ul style="list-style-type: none"> • Umschreibungen • man-Äußerungen • Rechtfertigung • Verteidigung 	<ul style="list-style-type: none"> • Verallgemeinerungen • Du-bist-Äußerungen • Anklage • Beleidigungen • Verletzungen • Abwertungen • Ironisieren
Gefühle	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheit • Gelassenheit • Selbstvertrauen • Zufriedenheit • Zuneigung • Liebe • Souveränität • Vertrauen 	<ul style="list-style-type: none"> • Unsicherheit • Hilflosigkeit • Selbstunsicherheit • Verlegenheit • Scham • Peinlichkeit • Schuldgefühle • Angst 	<ul style="list-style-type: none"> • Aggression • Angriffslust • Selbstunsicherheit • Ungeduld • Hass • Verachtung • Neid • Missmut
Umgang mit Gefühlen	<ul style="list-style-type: none"> • Akzeptieren auch unangenehmer Gefühle • Freude über angenehme Gefühle 	<ul style="list-style-type: none"> • Kampf gegen unangenehme Gefühle • Pessimismus bei angenehmen Gefühlen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verneinung, Verleugnung und Verdrängung angenehmer und unangenehmer Gefühle
Wertvorstellung	<ul style="list-style-type: none"> • Gleichgewicht von Selbstverwirklichung und sozialer Verantwortung 	<ul style="list-style-type: none"> • Zurückstellen eigener Bedürfnisse, um die Erwartungen anderer zu erfüllen 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchsetzung eigener Bedürfnisse ohne Rücksicht auf andere

Erlebnisebenen



Auslösende Situation

Was hat sich genau wann ereignet, an welchem Ort, welche Personen waren beteiligt?

1. Physiologische (körperliche) Ebene

Wie reagiert mein *Körper* (Temperatur, Herzschlag, Magen, Kopf, Muskeln usw.)?

2. Kognitive (gedankliche) Ebene

Welche *Gedanken* gehen mir in dieser Situation durch den Kopf?

3. Emotionale (Gefühls-)Ebene

Welche *Gefühle* nehme ich wahr?

4. Motorische (Verhaltens-)Ebene

Wie *verhalte* ich mich in dieser Situation, wie handle ich?

Konsequenzen

Was folgt darauf? Wie reagieren die Menschen meiner Umgebung? Wie handle ich anschließend?

Vorsatz für die Zukunft

Wie möchte ich zukünftig mit dieser Situation umgehen? Was wäre hilfreicher zu tun?



Gefühlpolaritäten

Bitte kreuzen Sie an, in welchem Maße die einzelnen Gefühle in der momentanen Situation auf Sie zutreffen (1 = sehr starke Bewertung des angenehmen Gefühls bis 5 = sehr starke Bewertung des unangenehmen Gefühls)

1. entspannt 1	2	3	4	5 angespannt
2. gelöst 1	2	3	4	5 verkrampft
3. ruhig 1	2	3	4	5 beunruhigt
4. befreit 1	2	3	4	5 gehemmt
5. furchtlos 1	2	3	4	5 unsicher
6. selbstbewusst 1	2	3	4	5 schüchtern
7. gelassen 1	2	3	4	5 aufgeregt
8. geschützt 1	2	3	4	5 ausgeliefert
9. energievoll 1	2	3	4	5 kraftlos
10. unternehmungslustig 1	2	3	4	5 erschöpft
11. tatendurstig 1	2	3	4	5 gelähmt
12. frisch 1	2	3	4	5 erschlagen
13. kraftvoll 1	2	3	4	5 träge
14. gelassen 1	2	3	4	5 ärgerlich
15. friedlich 1	2	3	4	5 aggressiv
16. risikobereit 1	2	3	4	5 zögerlich
17. offen 1	2	3	4	5 verschlossen
18. geduldig 1	2	3	4	5 ungeduldig
19. entschlossen 1	2	3	4	5 unentschlossen
20. frei 1	2	3	4	5 blockiert
21. bestätigt 1	2	3	4	5 enttäuscht
22. geborgen 1	2	3	4	5 vernachlässigt
23. sicher 1	2	3	4	5 ängstlich
24. verstanden 1	2	3	4	5 missverstanden
25. ausgeglichen 1	2	3	4	5 gereizt
26. konfliktbereit 1	2	3	4	5 konfliktscheu
27. selbstständig 1	2	3	4	5 abhängig
28. beruhigt 1	2	3	4	5 aufgewühlt
29. zuversichtlich 1	2	3	4	5 zweifelnd
30. beachtet 1	2	3	4	5 einsam
31. selbstbewusst 1	2	3	4	5 verunsichert
32. klar 1	2	3	4	5 unentschieden
33. ausgeglichen 1	2	3	4	5 unausgeglichen
34. überrascht 1	2	3	4	5 gelangweilt
35. unabhängig 1	2	3	4	5 unfrei
36. angeregt 1	2	3	4	5 unterfordert
37. fröhlich 1	2	3	4	5 traurig
38. zufrieden 1	2	3	4	5 unzufrieden
39. glücklich 1	2	3	4	5 unglücklich
40. bestätigt 1	2	3	4	5 abgelehnt



Beobachtungsbogen – Entspannung

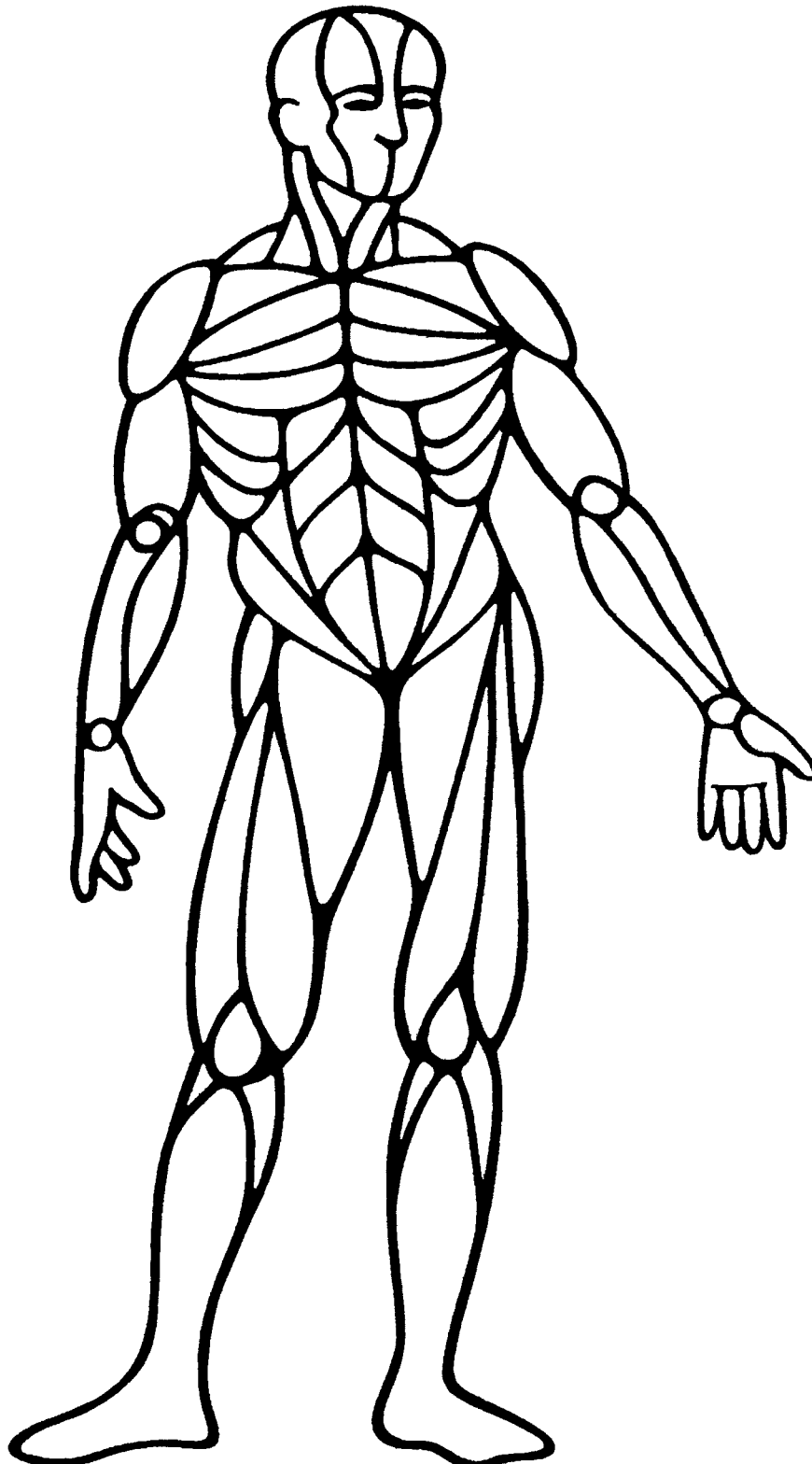
Bitte führen Sie in den kommenden 8 Wochen täglich diesen Beobachtungsbogen, um regelmäßig Entspannung einzuüben und sich selbst zu beobachten, ob Sie in Ihrem Tagesablauf ein gesundes Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung gefunden haben. Tragen Sie jeweils Werte auf einer Skala von 0 (keine Entspannung) bis 100 (sehr gute Entspannung) und die Uhrzeit bei den Übungen, für die Sie sich entschieden haben, ein.

Systematische Entspannung 0 bis 100:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Progressive Muskelentspannung							
Muskel-Kurz-Entspannung							
Entspannung nach Weitzman							
Phantasie-Reise							
Atem-Entspannung							
Reise zu den Stärken							
Autogenes Training							
Anderes							
Unsystematische Entspannung 0 bis 100:	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Pausen von – bis							
Dösen von – bis							
Tagträumen von – bis							
<ul style="list-style-type: none"> • Musik hören • Lesen • Warmes Bad von – bis							
Anderes							
In welchen Situationen habe ich mich entspannt gefühlt?							
In welchen Situationen war ich angespannt?							
Andere Beobachtungen							
Vorsatz							

Gefühlskörper



Diese schematische Darstellung eines menschlichen Körpers soll Ihnen bei vielen verschiedenen Körper- und Gefühls-Übungen helfen, Ihre Gefühle und Körperempfindungen richtig zu lokalisieren *und farbig zu kennzeichnen*. (Bitte malen Sie Ihre »Rückseite« selbst.)





Zufriedenes Dasein

Zur Auseinandersetzung mit den Themen Zufriedenheit, Wohlbefinden und Entspannung hilft Ihnen die Beantwortung folgender Fragen.

Wie stelle ich mir ein zufriedenes Dasein vor ?

.....

- *Was verstehe ich unter Wohlbefinden?*

.....

- *Welche Möglichkeiten habe ich, Stress zu reduzieren?*

.....

- *Wie kann ich mich entspannen?*

.....

- *Wie kann ich mir bei der Lösung von Problemen helfen?*

.....

- *Welche neuen Entspannungsmöglichkeiten möchte ich ausprobieren?*

.....

- *Was möchte ich in Zukunft intensiver genießen?*

.....

- *Welche persönlichen Entwicklungschancen möchte ich nutzen?*

.....

- *Was verstehe ich unter Gesundheit?*

.....

- *Was verstehe ich unter Glück?*

.....

- *Wie kann ich häufiger Pausen einlegen?*

.....

Wohlbefindlichkeitsprofil



Sie finden im Folgenden verschiedene Situationen, die unterschiedliche Grade von Wohlbefinden auslösen können.

Bitte kreuzen Sie Ihren persönlichen Wohlbefindlichkeitsgrad in den genannten Situationen an: 0 = kein Wohlbefinden, 1 = sehr gering, 2 = gering, 3 = zufriedenstellend, 4 = deutlich, 5 = sehr starkes Wohlbefinden.

Wenn Sie anschließend Ihre Kreuze verbinden, erhalten Sie das Ihnen maximal mögliche Wohlbefindlichkeitsprofil.

Situationen, die Wohlbefinden auslösen können	0	1	2	3	4	5
Die Sonne auf der Haut spüren						
In einer Blumenwiese liegen						
Zukunftspläne schmieden						
Eine Katze streicheln						
Mit einem Freund in ein besonderes Restaurant zum Essen gehen						
Ein kurzer Mittagsschlaf						
Gartenarbeit						
Ein warmes Bad						
Singen						
Ins Grüne radeln						
Sich ungestört einen Fernsehfilm ansehen						
Tanzen						
Zeit für einen Stadtbummel						
Ein Gedicht lesen						
Ein Geschenk besonders schön verpacken						
Das Fensterbrett neu dekorieren						
Sexualität						
Fremde Menschen anlächeln						
Bei einem Spaziergang alleine seinen Gedanken nachhängen						
Sich engagieren						
In Ruhe Zeitung lesen						
Barfuß durch Pfützen laufen						
Sich massieren lassen						
Den Vormittag im Bett verbringen						
Zärtlich sein						
Urlaubspläne schmieden						
Sich auf eine kulturelle Veranstaltung in Ruhe vorbereiten						
Auf einer Luftmatratze im Wasser liegen						
Aus dem Fenster schauen						
Ein Saunabesuch						
In Ruhe den Schreibtisch aufräumen						
Ein spannendes Buch lesen						
Den Duft einer Blume bewusst riechen						
Schmusen						
Sich schön machen						

Hier und Jetzt



Grundsatz zur Einübung von Gefühls- und Körperwahrnehmung, Beschreibung der inneren und äußeren Realität

- **Lassen Sie alle aufkommenden Körperempfindungen und Gefühle zu, beobachten und beschreiben Sie nur sich selbst, die Realität der Reaktionen Ihres Körpers im »Hier und Jetzt«.**

Geben Sie nicht Ihren Phantasien über mögliche falsche oder schlimme und katastrophale Ereignisse nach, deuten und interpretieren Sie nicht.

Versuchen Sie auch nicht, ihre unangenehmen Gefühle oder Körperreaktionen durch irgendwelche gedanklichen oder andere Vermeidungsmanöver zu unterdrücken oder zu bekämpfen.

Üben Sie immer und immer wieder den Satz:

- **Ich erlaube mir meine angenehmen und unangenehmen Gefühle und Körperreaktionen, ich will sie bewusst erleben und zulassen, um sie noch besser kennenzulernen.**

(Wenn ich nur davonlaufe und vermeide, dann wird es mir auch nicht möglich sein, mit meinen Empfindungen hilfreicher umzugehen.)

Falls auf diese Weise eine Situation **scheinbar unerträglich** werden sollte, so versuchen Sie, sich weitere **10 Sekunden** zu geben, um in der Situation zu bleiben und mit der Beschreibung der inneren und äußeren Realität im Folgenden fortzufahren.

Bitte lesen Sie diesen Grundsatz täglich einmal durch (und vor »schwierigen Situationen«). Versuchen Sie immer deutlicher zu verstehen, was dieser Grundsatz ganz persönlich für Sie und Ihren Körper bedeuten könnte, welche angenehmen oder unangenehmen Gefühle und Körperempfindungen Sie sich persönlich häufiger gestatten wollen oder sollten, um im Laufe der nächsten Monate und Jahre einfacher und mit weniger Anstrengung damit umgehen zu lernen.

modifiziert nach Hand (1986)



Bitte beantworten Sie in erregungsauslösenden Situationen folgende Fragen und üben Sie dabei, das, was Sie hier und jetzt wahrnehmen, **ohne gedankliche Bewertung** aufzuschreiben:

1. Was ist jetzt mit mir los?

2. In welchen Teilen meines Körpers spüre ich jetzt **angenehme Körperempfindungen**? (bitte unterstreichen und ergänzen):

Entspannung, Lockerheit, Erschöpfung, Wärme, Durchblutung, Kribbeln, Weichheit, Belebung, anderes ...

3. In welchen Teilen meines Körpers spüre ich **JETZT unangenehme Körperempfindungen**? (bitte unterstreichen und ergänzen):

Schmerzen, Stechen, Zittern, Erröten, Schwindel, Flattern, Schwitzen, Kloßgefühl, Kälte, Hitze, anderes ...

4. Welche **angenehmen Gefühle** empfinde ich **JETZT**? (bitte unterstreichen und ergänzen):

Freude, Ruhe, Lebendigkeit, Erleichterung, Aufregung, Gelassenheit, Ausgeglichenheit, Gespanntheit, Unternehmungslust, Angriffslust, Sicherheit, Vertrauen, Abenteuerlust, Geborgenheit, Zuversicht, Heiterkeit, Fröhlichkeit, Zufriedenheit, Mut, Risikobereitschaft, Verwunderung, Erlaubnis von Schwächen und Fehlern, anderes ...

5. Welche **unangenehmen Gefühle** empfinde ich **JETZT**? (bitte unterstreichen und ergänzen):

Unsicherheit, Verlassenheit, Angst, Zurückweisung, Verzweiflung, Hilflosigkeit, Traurigkeit, Unzufriedenheit, Aggression, Pessimismus, Bedrohung, Lustlosigkeit, Ärger, Kraftlosigkeit, Feindseligkeit, Trotz, Wut, Resignation, Gleichgültigkeit, Enttäuschung, anderes ...

Sinneskanäle



Zur Schulung der Wahrnehmungsfähigkeit gehört auch die Einbeziehung der Sinneskanäle **Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten**.

Streichen Sie nun im Folgenden an, in welchen Bereichen Sie Erfahrungen haben oder neue Erfahrungen machen möchten, und ergänzen Sie das Übungsblatt durch Ihre eigenen Ideen:

1. Sehen

Orte aufsuchen, die mir eine »Augenweide« sind:

- Wiese
- Schaufenster
- Gemüsemarkt
- Wald
-

Mit dem Fotoapparat auf Entdeckungstouren gehen:

- Nahaufnahmen
- Landschaftsaufnahmen
- Gebäude
- Menschen
-

Bilder malen:

- Farben
- Formen
- Szenen
- Strukturen
-

2. Hören

Geräusche in bestimmten Situationen herausfiltern:

- Fußgängerzone
- Natur
- Vortrag
- Fernsehfilm
-



Geräuschen lauschen, die ich mit verschiedenen Materialien und Gegenständen erzeuge:

- Metall
- Holz
- Papier
- Stein
-

3. Riechen

Bewusst Geruchserfahrungen herbeiführen:

- Duftessenzen auswählen
- Gerüche in der eigenen Wohnung ausfindig machen
- Räucherstäbchen anzünden
- Bilder aus Ihrer Lebensgeschichte erinnern, die Sie mit Gerüchen verknüpfen
-

Auf Erfahrungstour nach angenehmen Gerüchen gehen:

- Bäckerei
- Gasthäuser
- Schuster
- Natur (Wald, Wiese etc.)
-

4. Schmecken

Genussübung mit verschiedenen Nahrungsmitteln durchführen:

- Schokolade
- Früchte
- Chips
- Käse
-

Werbeinserate mit Abbildungen von leckeren Nahrungsmitteln ausschneiden und sich den jeweiligen Geschmack innerlich vorstellen, Körperreaktionen wahrnehmen:

- Pizza
- Braten
- Kaffee
- Eis
-



5. Tasten/Fühlen

Streichelübungen mit den Händen:

- Wange
- Handinnenfläche
- Unterarm
- Ellenbogen
-

Streichelübung mit Gegenständen, z. B. mit Grashalm:

- Nasenspitze
- Fußsohlenarbeitsblätter_Layout 1
- Hals
- Knie
-

Bewusst Tasterfahrungen herbeiführen

- bewusstes Eincremen des ganzen Körpers
- angenehme, weiche Kleidung tragen
- Gegenstände in einem Sack blind erfühlen
- Wahrnehmen von Temperaturunterschieden
-

Folgende Wahrnehmungsbereiche sind bei mir

besonders ausgeprägt:

weniger gut ausgeprägt:

.....

.....

Vorsätze für die kommende Woche:

.....

.....

(weitere praktische Anregungen siehe auch in Görlitz (2014),
Selbsthilfe bei Depressionen, S. 23)



Grundbedürfnisse des Menschen

Bitte schätzen Sie die folgenden Grundbedürfnisse auf einer Skala ein, von 0 (fehlt mir völlig) bis 100 (dafür Sorge ich in ausreichendem Maße) und notieren Sie sich anschließend Ihre Vorsätze für die kommende Woche. Tragen Sie dann am Ende der Woche erneut die Werte von 0 – 100 ein. (Diese Liste von Grundbedürfnissen wurde von Teilnehmern am Ende einer Gruppentherapie zusammengestellt.)

Grundbedürfnisse	Wochenanfang 0 bis 100	Vorsatz	Wochenende 0 bis 100
Sauerstoff, täglich frische Luft			
Schlaf, 7-8 Stunden (auch mal früh zu Bett)			
Regelmäßiges Essen, Hungergefühl beachten			
Puls täglich auf 130 bringen			
Pausen einlegen, mindestens 5 pro Tag			
Leben genießen			
Gefühle ausleben			
Liebe geben, geistig, seelisch, körperlich			
Liebe nehmen			
Lachen			
Weinen			
Ausgelassen sein			
Auf die Sprache des Körpers achten			
Sich Gutes tun (Buch/Musik . . .)			
Sich als lebendiger Mensch spüren			
Sich täglich 5-mal loben			
Entspannungsübungen			
Ruhe suchen			
Bewusst wahrnehmen, hören, sehen, riechen, schmecken, fühlen			
Anderes:			

Körper-Fragen



1. Wie stelle ich mir einen idealen Körper vor?
(machen Sie eine kleine Skizze, die Sie schriftlich erläutern)

2. Was gefällt mir an meinem Körper?

– sehr gut:

– gut:

– weniger gut:

– gar nicht:

3. Wie pflege ich meinen Körper?

.....

.....

4. Welche Nahrung verweigere ich meinem Körper?

.....

.....

5. Mit welchen Ernährungsgewohnheiten schade ich meinem Körper (Alkohol, Kaffee, Süßigkeiten, Fett, übermäßiges Essen, Erbrechen, Abführmittel, Medikamente, anderes)?

.....

.....



6. Welche Art der Ernährung tut meinem Körper besonders gut?

.....
.....
.....

7. In welcher Art und Weise kann mein Körper auftanken?

.....
.....
.....

8. Wie überlaste ich meinen Körper?

.....
.....
.....

9. Welche Möglichkeiten kenne ich, mich zu entspannen?

.....
.....
.....

10. In welcher Körperhaltung fühle ich mich am wohlsten?

.....
.....
.....

11. Ich bin mir bewusst, dass ich meinen Körper ... (bitte ergänzen Sie 1–3 Sätze):

.....
.....
.....



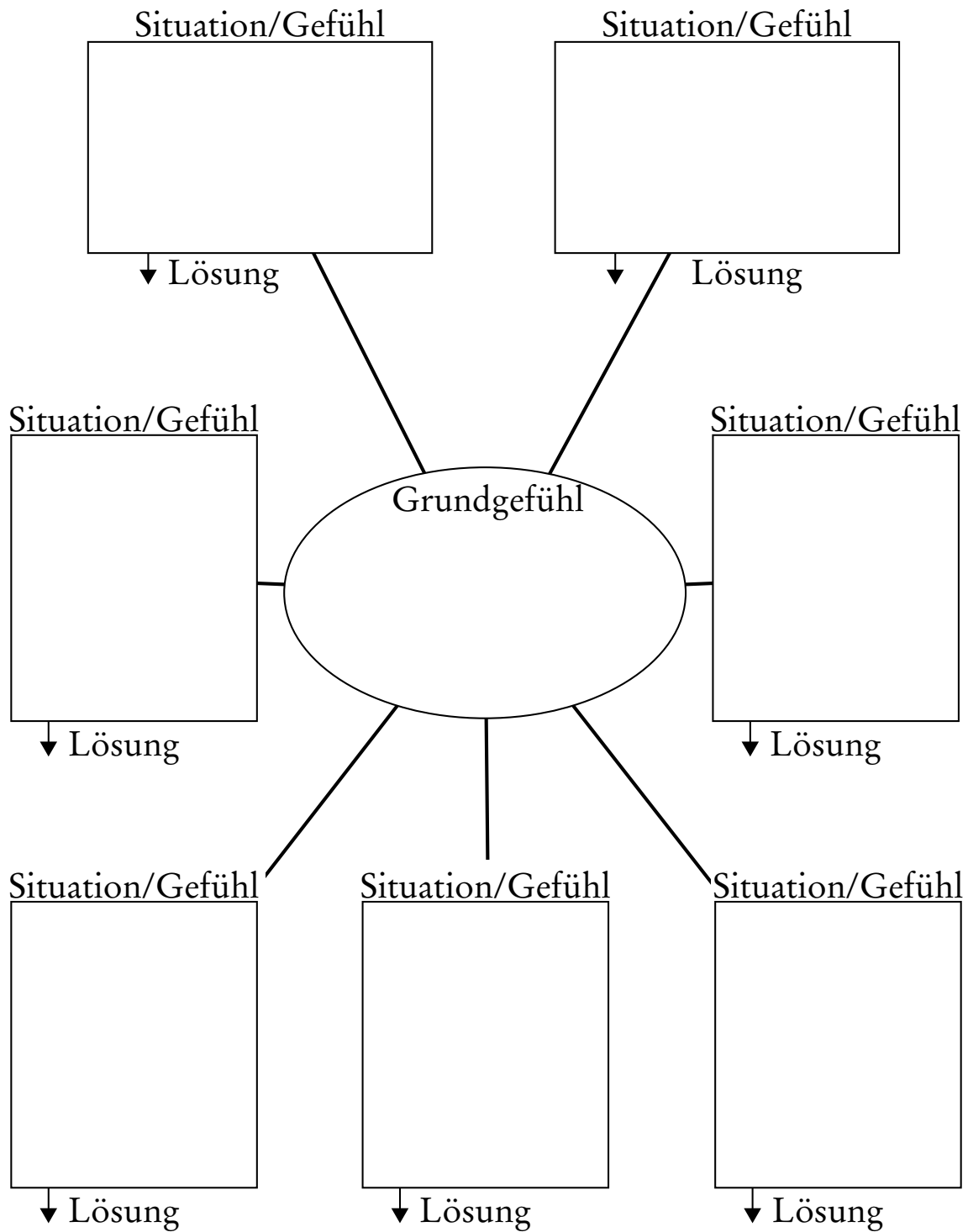
Basisgefühle

Grundgefühle	Begleitgefühle	Situationen
Freude	<ul style="list-style-type: none">• Zuneigung• Begeisterung• Liebe• Zufriedenheit•	
Trauer	<ul style="list-style-type: none">• Bedrücktheit• Freudlosigkeit• Einsamkeit• Verzweiflung•	
Furcht und Angst	<ul style="list-style-type: none">• Hilflosigkeit• Befangenheit• Unsicherheit• Aufregung•	
Wut	<ul style="list-style-type: none">• Ärger• Aggression• Zorn• Hass•	
Überraschung	<ul style="list-style-type: none">• Verwunderung• Erstaunen• Verwirrung• Fassungslosigkeit•	
Ekel	<ul style="list-style-type: none">• Missmut• Abneigung• Widerwille• Überdruß•	
Verachtung	<ul style="list-style-type: none">• Abscheu• Gleichgültigkeit• Missbilligung• Ablehnung•	

Gefühlstopf



Tragen Sie bitte Ihr Grundgefühl und alle anderen damit verbundenen Situationen und Gefühle ein und überlegen Sie sich entsprechende Lösungen für einen angemessenen Umgang mit diesen Gefühlen.





Erfahrung mit unangenehmen Gefühlen

Ich möchte Sie bitten, folgende Übungen als mögliche Anregungen zu betrachten, um zwischen den einzelnen Sitzungen zu üben, bewusst Ihre eigene Unsicherheit, Angst, Aufregung oder andere unangenehme Gefühle intensiver zu spüren und sie kennen zu lernen. Bitte suchen Sie sich zwei der folgenden Übungen aus und entwickeln Sie zusätzlich zwei weitere Übungen, die ganz persönlich zu Ihnen passen.

- 1. Drei Personen unterschiedlichen Alters und Geschlechts auf der Straße so lange ansehen und anlächeln, bis sie an Ihnen vorbeigegangen sind.*
- 2. Fünf bis zehn Minuten am Fuß einer Rolltreppe die Ihnen entgegenfahrenden Menschen anlächeln.*
- 3. Sich auf der Straße in englischer, französischer oder italienischer Sprache dreimal nach der Uhrzeit erkundigen.*
- 4. In einem Restaurant einen Gast ansprechen: Wie heißt das Gericht, das Sie essen, es sieht so lecker aus?*
- 5. In einem Restaurant, Bus oder Straßenbahn eine Person für kurze Zeit um einen Teil der Zeitung bitten oder die eigene Zeitung anbieten.*
- 6. Zweimal möglichst langsam ein Restaurant durchqueren und mit den Gästen freundlichen Blickkontakt halten.*
- 7. In einem Lokal um ein Gericht bitten, das nicht auf der Speisekarte steht.*
- 8. Auf dem Rathausplatz stehen und für längere Zeit nach oben deuten.*
- 9. Auf der Straße jemandem, der auf der anderen Straßenseite läuft (einem Gruppenmitglied, einem Bekannten oder Fremden), laut zurufen.*
- 10. Einen Passanten auf der Straße ansprechen: Sie haben eine sehr gut geschnittene Frisur. Können Sie mir Ihren Friseur nennen?*
- 11. Einen Passanten des anderen Geschlechts auf der Straße ansprechen: Ihre Jacke/Mantel/Kleid etc. finde ich sehr chic. Ich*



suche gerade noch ein Geschenk für meine Frau/Mann. Können Sie mir sagen, wo Sie das gekauft haben?

12. *Zehn Minuten gemeinsam singend durch die Straße gehen.*
13. *In ungewöhnlicher Haltung an einer Straßenbahnhaltestelle stehen.*
14. *Sich einige Minuten auf den Bürgersteig setzen.*
15. *In einer vollbesetzten Straßenbahn/Bus/Aufzug sich laut zurufen.*
16. *In einer vollbesetzten Straßenbahn/Bus/Aufzug laut äußern: Mir wird schwindlig, schlecht, unwohl usw.*
17. *Mit einem Gruppenmitglied »Arm in Arm« gehen.*
18. *Außerhalb der Faschingszeit mit Faschingschminke im Gesicht durch die Stadt laufen, in ein Restaurant gehen etc.*
19. *Durch die Stadt rennen, joggen, hüpfen, schleppend oder rückwärts gehen usw.*

Eigene Übungen:

20.
.....
21.
.....
22.
.....

(vgl. auch *Ullrich u. Ullrich de Muynck, 2003*)



Glücksmomente

Auf der Suche nach dem großen Glück und Feuerwerk übersehen wir nur leicht, dass sich Glück am ehesten einstellt in einer Vielzahl besonderer Augenblicke, die wir fast täglich erleben können. Für diese Momente lohnt es sich zu leben und von ihnen können wir lange zehren. Es sind Erlebnisse, die das Leben plötzlich in einem anderen Licht erscheinen lassen, wenn wir sie uns bewusst machen.

Sollten Sie auf der Suche nach Ihrem persönlichen Lebensglück sein, dann nehmen Sie sich jetzt etwas Zeit, um herauszufinden, welche der genannten Momente Ihre Sinne anregen und für Ihre alltäglichen Glückssekunden bedeutsam sind. Bewerten Sie folgende Augenblicke von 0 (macht mir keine Freude) bis 100 (macht mich glücklich):

- *Abendruhe für ein Buch*
- *aus Resten im Eisschrank doch noch ein richtig schönes Abendessen zaubern*
- *ein frisch bezogenes Bett*
- *einen Freund um Rat fragen*
- *nach 10 Jahren wieder Schlittschuh laufen und spüren, dass man es immer noch kann*
- *jemandem eine Freude machen*
- *ein Frühstück im Bett*
- *im Frühjahr zum ersten Mal wieder draußen sitzen können*
- *ein Spaziergang durch einen verschneiten Wald*
- *nach einem anstrengenden Tag nach Hause kommen und die Wohnungstür hinter sich schließen*
- *den Video-Rekorder programmieren und feststellen, er hat wirklich aufgenommen*
- *frisch gewaschene Haare*
- *am Feuer sitzen und singen*
- *nach einem Spaziergang durch beißende Kälte warmen Tee trinken*
- *durch einen schönen Morgen zur Arbeit radeln*



- *ein Frühstück mit Ei und Schinken*
- *sich Zeit nehmen, die Zeitung von vorne bis hinten durchzulesen*
- *der Geruch von frischen Brötchen*
- *Tomaten kaufen, die nach Tomaten schmecken*
- *Tanzen bis zum Umfallen*
- *Zwetschgendatschi*
- *Picknick im Wald*
- *Füße im Herbstlaub*
- *ein Versprechen halten*
- *an einem heißen Tag der Sprung ins kühle Wasser*
- *eine frische Rose auf dem Schreibtisch*
- *alte Fotos ansehen*
- *die Erschöpfung nach dem Sport*
- *Füße auf den Tisch legen nach getaner Arbeit*
- *Sonnenaufgang*
- *frisch gepresster Orangensaft*
- *die Sonne auf dem Bauch*
- *rote Grütze mit Sahne*
- *der Blick auf den leeren Schreibtisch am Ende eines langen Arbeitstages*
- *Grimms Märchen wieder lesen*
- *zwei alleinstehende Menschen zueinanderbringen*
- *mit dem Fahrrad statt mit dem Auto fahren*
- *mit geschlossenen Augen dem Rauschen eines Wasserfalls lauschen*
- *alte Schlaflieder singen*
- *das Prickeln auf der Haut nach einem Bad*
- *zum ersten Mal eine kleine Melodie auf einem Musikinstrument beherrschen*
- *selbst gepflückte Äpfel*
- *Sonne, die aus den Wolken hervorbricht*
- *frische Erdbeeren*
- *zum ersten Mal in einer Fremdsprache verstanden werden*
- *ein kleines Kätzchen beim Spielen beobachten*
- *nach 498 erklimmenen Stufen an der Turmspitze ankommen*
- *einen Baum pflanzen*
- *frischer Spargel*



- *nach dem Bad in einen kuscheligen Frotteemantel schlüpfen*
- *Zuckerwatte auf dem Jahrmarkt*
- *das Lieblingsbuch noch einmal lesen*
- *ein Nachmittag in der Hängematte*
- *20 Minuten Mittagsschlaf*
- *ein Risiko eingegangen zu sein*
- *der Duft von blühendem Flieder*
- *private Post öffnen/verschicken*
- *der Geruch von frischem Heu*
- *einen Wunschzettel schreiben*
- *die Erleichterung, eine Angstsituation bewusst durchgestanden zu haben*
- *einer alten Frau die Einkaufstaschen tragen*
- *strahlender Sonnenschein am Sonntagmorgen, nachdem die Wettervorhersage schlechtes Wetter angekündigt hatte*
- *nach langem Zögern endlich jemandem die Meinung sagen*
- *ein Fest gestalten*
- *sich vor Übermut einen Hügel hinunterrollen lassen*
- *das Versinken in Musik*
- *das Träumen in einer Blumenwiese*
- *barfuß gehen*
- *mit seinen Geschwistern alte Kindheitserinnerungen austauschen*
- *eine Nacht unter freiem Himmel*
- *im Biergarten mit lieben Menschen sitzen*
- *durch Spenden Notleidenden helfen*
- *eine Spieluhr*
- *laue Sommernächte*
- *mit dem Rad den Berg hinuntersausen*
- *feststellen, dass es noch viel mehr Glücksmomente gibt.*
-

Modifiziert nach Langenscheidt, S. & G (1994). *Liebe das Leben.* München, Heyne

Einfühlen



Tragen Sie bitte Ihre Erfahrungen und Beobachtungen mit Ihrem persönlichen Umgang mit Gefühlen in diese Liste ein.

Übung	Gefühle	Körperreaktionen	hilfreiche Gedanken
1. Schweigepause <i>(Gefühle wahrnehmen)</i>			
2. Akzeptanz <i>(sich Gefühle erlauben)</i>			
3. Achtsamkeit <i>(sich öffnen, Gefühle erforschen)</i>			
4. Gefühlswellen <i>(sich Zeit lassen für Gefühle, die kommen und gehen)</i>			
5. Mitgefühl <i>(sich für die Gefühle anderer öffnen)</i>			
6. Einfühlen <i>(liebevolles Einfühlen in sich und andere entwickeln)</i>			
Eigene Übung Situation: <i>(mein persönlicher Umgang mit Gefühlen in einer vorgestellten Situation)</i>			



Lob äußern

a) **konkret** (genau beschreiben, kein allgemeines Lob)

.....

b) **keine Einschränkung** (ganz, ziemlich, fast)

.....

c) **keine negativen Nachsätze** (ist ja ganz schön, aber ...)

.....

d) **partnerschaftliches Lob** (Übereinstimmung von Inhalts- und Beziehungsebene, kein falscher Unterton)

.....

Beispiele:

1. *Das Fleisch ist gut gewürzt*
2. *Ich freue mich darauf, morgen mit dir ins Kino zu gehen*
3. *Die Farbe deines Pullovers gefällt mir gut*
4. *Ich freue mich, dich zu sehen*
5. *Ich bin erleichtert, dass du mich besuchst*
6. *Dein Lächeln bezaubert mich*
7. *Ich bin beeindruckt, wie gut du Basketball spielst*
8. *Es macht mir Spaß, mit dir ins Theater zu gehen*
9. *Es tut mir gut, mit dir Fahrrad zu fahren*
10. *Ich höre dir so gern beim Singen zu*

Eigene Beispiele:

.....

.....

.....

.....

Lob annehmen



- a) **Freude über die Tatsache des Lobs ausdrücken** (auch wenn der Pulli schon alt ist oder Sie Ihr Äußeres gar nicht lobenswert finden)

.....

- b) **keine Abwertungen** (auch wenn Sie gewohnt sind, Ihre eigene Unsicherheit durch abfällige Bemerkungen über sich selbst zu kaschieren)

.....

- c) **partnerschaftliche Ebene** (Übereinstimmung von Inhalts- und Beziehungsebene, Worten, Tonfall, Mimik, Gestik)

.....

Beispiele:

- 1. Ich freue mich, dass es dir auch schmeckt, es ist mir heute auch besonders gut gelungen*
- 2. Nett, das von dir zu hören, ich freue mich auch darauf*
- 3. Ich freue mich, dass dir die Farbe meines Pullovers gefällt, jetzt ziehe ich ihn gleich noch lieber an*
- 4. Es tut mir gut, dass du das sagst, ich habe mich auch auf dich gefreut*
- 5. Ich bin froh, dass du das auch so empfindest, ich habe einfach Sehnsucht, dich zu sehen*
- 6. Das ist ein wunderschönes Lob, das baut mich richtig auf*
- 7. Danke für dein Lob, es tut mir richtig gut, dass du mein Talent bemerkst*
- 8. Deine lieben Worte motivieren mich, häufiger etwas mit dir zu unternehmen*
- 9. Mir tut es auch gut, gemeinsam mit dir zu radeln*
- 10. Es freut mich, dass dir das gefällt, das ermuntert mich weiterzumachen.*



Fragebogen zum Lebenslauf (Kurzform)

Bitte füllen Sie die folgenden Fragen zur Vorbereitung auf das nächste Vorgespräch so vollständig wie möglich aus.

Sie erleichtern dadurch sich und Ihrem Therapeuten das Erkennen der Problemzusammenhänge.

Ihre Angaben werden streng vertraulich behandelt.

Name: Alter:

Familienstand: Beruf:

1. Problembeschreibung / Grund des Kommens

(erstes Auftreten und Verlauf bis heute):

Unter welchen Problemen und Symptomen leiden Sie ?

.....
.....
.....
.....

Waren Sie schon einmal bei Psychotherapeuten oder ähnlichen Einrichtungen? (Jahr/Dauer/Therapieform)

.....
.....

2. Lebensgeschichtliche Entwicklung

Bitte beschreiben Sie nun die wichtigsten angenehmen und unangenehmen Ereignisse Ihrer Lebensgeschichte:

Kindheit:
.....



Jugend:.....
.....

Erwachsenenalter:.....
.....

Wie war die Atmosphäre in Ihrer Herkunftsfamilie ?
.....

Mutter: Alter bei Geburt: Beruf:
Bitte beschreiben Sie Persönlichkeit, Erziehungsstil und Ihre gegenseitige Beziehung während Ihrer Kindheit:

.....
.....

Welche Gefühle prägten Ihre Beziehung?
.....
.....

Was haben Sie von ihr gelernt?
.....
.....

Vater: Alter bei Geburt: Beruf:
Bitte beschreiben Sie Persönlichkeit, Erziehungsstil und Ihre gegenseitige Beziehung während Ihrer Kindheit:

.....
.....

Welche Gefühle prägten Ihre Beziehung?
.....
.....

Was haben Sie von ihm gelernt?
.....
.....



Geschwister: Name, Alter, Schule/Beruf, Beziehung

.....
.....
.....
.....

andere Bezugspersonen:

.....

Schulische Laufbahn:

Bitte zählen Sie alle Schulen, die Sie besucht haben, mit Angabe der entsprechenden Jahreszahlen auf:

.....
.....

Schul- oder Studienabschluss (Note):

.....

Berufliche Laufbahn:

Bitte zählen Sie alle bisherigen Beschäftigungsverhältnisse mit Angabe der entsprechenden Jahreszahlen auf:

.....
.....

erlernter Beruf:

Partnerschaft (aktuelle):

Falls Sie in einer Partnerschaft leben, beschreiben Sie hier bitte kurz Ihre Partnerin / Ihren Partner: Persönlichkeit, Alter, Beruf sowie das, was Sie verbindet, Ihre sexuelle Beziehung sowie Ihre Konfliktthemen:

.....
.....
.....



Partnerschaften (frühere):

.....
.....

Kinder: Name, Alter, Beziehung

.....
.....
.....

Aktuelle Lebenssituation:

Wohnsituation:

.....

Freizeit/Hobbys/körperliche Aktivitäten

.....

Begabungen/Fähigkeiten/Interessen

heute:

früher:

Freunde/Bekannte (Vorname, Alter, Beruf, Gemeinsamkeiten, Dauer der Freundschaft)

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Was gefällt Ihnen zur Zeit an Ihrem Leben?

.....
.....
.....



Was möchten Sie an Ihrer Lebenssituation verändern?

.....
.....

3. Körperlicher Befund:

Krankheiten/Unfälle/Operationen usw.:

.....
.....

Ärztliche und psychologische Untersuchungen, Behandlungen und Befunde der vergangenen 5 Jahre:

.....
.....

Größe: Gewicht: Blutdruck: Ruhepuls:

Schlaf: Std.: von bis

Medikamente: früher heute

Drogen: früher heute

Alkohol: früher heute

Zigaretten: früher heute

Kaffee/schwarzer Tee: früher heute

Wie sorgen Sie für Ihren Körper und wie halten Sie Ihren Körper fit?

früher:

heute:

4. Psychischer Befund:

Wie ist gewöhnlich Ihre Grundstimmung?

.....



Beschreiben Sie kurz Ihre Persönlichkeit:

.....
.....

5. Verhaltensanalyse:

Was glauben Sie selbst, wie Ihre Probleme entstanden sind?

.....
.....

In welchen Situationen und unter welchen Bedingungen treten Ihre Probleme gehäuft auf?

.....
.....

In welchen Situationen und unter welchen Bedingungen lassen Ihre Beschwerden nach?

.....
.....

Welche Gefühle, Gedanken, Körperreaktionen und Verhaltensweisen sind für Sie typisch?

.....
.....

6. Diagnosen der behandelnden Ärzte:

Hausarzt:

Fachärzte:

7. Behandlungs-Wünsche und realistische Therapie-Ziele:

a) kurzfristig: Behandlungs-Wünsche:

Therapie-Ziele:

b) mittelfristig: Behandlungs-Wünsche:

Therapie-Ziele:



c) langfristig: Behandlungs-Wünsche:
 Therapie-Ziele:

8. Selbsthilfemöglichkeiten:

Wie helfen Sie sich bisher?

.....
.....

Wer unterstützt Sie?

.....

9. Welche zusätzlichen Informationen erscheinen Ihnen noch wichtig?

.....
.....

Bitte zählen Sie hier noch alle zusätzlichen Informationen, auch zu Tabuthemen wie familiäre Geheimnisse, Erkrankungen, Sexualität, familiäre Belastungen usw. auf, die als direkte oder indirekte Ursache für Ihre Beschwerden in Frage kommen.

.....
.....

Wie fühlen Sie sich jetzt nach dem Ausfüllen dieses Bogens?

.....
.....
.....

(Langform siehe Görlitz in Keil-Kuri, 1999)