

# FOKUSSIERTE ATMUNG

Versetzen Sie sich zurück in eine stressreiche Situation, die unangenehme Emotionen geweckt hat und beschreiben Sie dieses Ereignis in drei Stichpunkten

## STRESSREICHE SITUATION

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

WIE FÜHLEN SIE GENAU JETZT?



WIE IST JETZT IHR STRESSNIVEAU AUF EINER SKALA VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)? \_\_\_\_\_

**PRAKTIZIEREN SIE JETZT GANZ BEWUSST  
MIND. 2 MINUTEN DIE FOKUSSIERTE ATMUNG**

WIE DENKEN UND FÜHLEN SIE JETZT ÜBER DIE SITUATION? ERLEBEN SIE NOCH DENSELBE STRESS? BESCHREIBEN SIE DIE VERÄNDERUNG.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

WELCHES BEDÜRFNIS NEHMEN SIE WAHR? WIE KÖNNTE JETZT IHR ENGAGIERTES HANDELN AUSSEHEN?

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

WIE IST JETZT IHR STRESSNIVEAU AUF EINER SKALA VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)? \_\_\_\_\_

WIE FÜHLEN SIE SICH JETZT?

