

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 DENSELBNEN 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?

