

Bestandsaufnahme Teil 3: eigene Reaktionsmuster erkennen (Reaktion auf Trigger)

- Lies im Skript bzw. im Arbeitsblatt „Übungsblock Fallbeispiele“ die Sätze auf den Seiten 70 ff. quer und suche dir **fünf** davon aus, die dich antriggern bzw. stören würden, wenn du diese gesagt bekämost. Notiere diese auf der nächsten Seite.
- Suche dir eine Person, die dir **diese Sätze** theatralisch emotional an den Kopf wirft, und notiere jeweils deine spontane Reaktion (deine Antwort und/oder deine Gedanken und Handlungen) zu dem entsprechenden Satz.

Im Laufe des Seminars wirst du diese Situationen emotional reflektieren, auch um eventuell mehr in einen authentischen Selbstausdruck zu kommen.

Beispiel:

Satz: „Nie hörst du mir zu!“

Meine Reaktion: „Ich höre dir doch zu!“

Meine Reaktionen auf für mich schwierige Aussagen bzw. schwieriges Verhalten:

1. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

2. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

3. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

4. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

5. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

6. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

7. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

8. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

9. Satz: _____

Meine Reaktion: _____

10. Satz: _____

Meine Reaktion: _____
