

Arbeitsblatt zur SELBSTWAHRNEHMUNG

Nimm Dir ungefähr fünf Minuten Zeit, um das Arbeitsblatt auszufüllen und festzustellen, was Du momentan verspürst. Vergiss nicht, dass Du Dich in einem sicheren Ort und Umfeld befindest.

1. Teile Deinen Vornamen mit der Gruppe.

2. Wie geht es Dir in diesem Moment? (Analysiere welche Muskeln in Deinem Körper angespannt sind oder ob Du irgendwo Schmerzen verspürst.)

3. Wie geht es Dir emotional? (Nimm das Rad der Emotionen als Orientierungshilfe, wenn Du Schwierigkeiten hast, Deinen Zustand festzulegen.)

4. Welche Aktivität hast Du in der letzten Woche für Deine Selbstfürsorge unternommen? (Ignoriere diese Fragen, wenn es Dein erstes Treffen ist.)

5. Hattest Du diese Woche irgendwelche Auslöser oder Flashbacks? J/N Welche Hilfsmittel hast Du verwendet, um sie zu verarbeiten? (Es ist in Ordnung, wenn Du sie diese Woche noch nicht anwenden konntest.)

6. Teile einen Deiner Erfolge der letzten Woche in nur einem Satz.

BEISPIEL

„Ich bin Julia. Körperlich empfinde ich leichte Kopfschmerzen.

Emotional fühle ich mich akzeptiert und geborgen.

Für meine Selbstfürsorge bin ich täglich spazieren gegangen.

Der Erfolg meiner Woche war, dass ich meine Grenzen klar gemacht habe und den Mut gefunden habe „Nein“ zu sagen, als ich mich unwohl fühlte.“