



Woran merke ich Kontrollverlust?

Beispiele:

Gedanken	Wahrnehmung	Gefühle	Handlungsimpuls	Körperreaktion
Wenn ich die Gedanken nicht mehr auf die Seite schieben kann.	Wenn ich meine Beine (oder ein anderes Körperteil) nicht mehr spüre.	Wenn es in mir nur noch ein Gefühl gibt.	Wenn ich nicht mehr das tun kann was ich eigentlich möchte (ich weiss eigentlich was richtig wäre, aber ich kann es nicht mehr machen).	Ich fange an zu zittern.
Wenn sich die Gedanken aufdrängen.	Wenn die Umgebung traumartig wird.	Wenn ich kein anderes Gefühl herholen kann.		Der Körper fühlt sich taub an.
	Wenn ich mich nicht mehr ganz in meinem Körper fühle.	Wenn in mir ungewöhnliche Wut kommt (da ich normal ein ruhiger Mensch bin)	Wenn ich nur noch das eine tun kann.	Ich bin ganz blass.
	Wenn ich keinen Absatz mehr lesen und ihn verstehen kann.			

Die Erfahrungen von „Es geht mir nicht mehr gut“ oder „ich bin nicht mehr ruhig“, „ich bin nicht mehr entspannt“ sind keine guten Kriterien für Kontrollverlust!

Persönliche Marker

Gedanken:

Wahrnehmung:

Gefühle:

Handlungsimpuls:

Körperreaktion:



Woran merke ich Kontrolle?

Beispiele:

Gedanken	Wahrnehmung	Gefühle	Handlungsimpuls	Körperreaktion
Wenn ich zehn Minuten auch an anderes denken kann.	Wenn ich meine Beine (oder ein anderes Körperteil) wieder mehr spüre.	Wenn es in mir nicht mehr nur ein Gefühl gibt.	Wenn ich eine nebensächliche Handlung in Ruhe erledigen kann (Tee machen).	Der Körper fühlt sich stimmig an.
Wenn ich eine etwas kompliziertere Mathematikaufgabe lösen kann.	Wenn die Umgebung realer wirkt.	Wenn ich ein anderes Gefühl herholen kann.	Wenn ich über meinen Schatten springen kann, weil es das richtige in dem Moment ist.	Ich atme ruhig.
Wenn ich in die Gedankenwelt einer anderen Person eintauchen kann (Empathie).	Wenn ich wieder zuhören kann. Wenn ich einen Absatz lesen kann und ihn verstehe.			Ich kann verschiedene Aspekte des Körpers wahrnehmen.

Es muss einem nicht gut gehen, um im Kontrollbereich zu sein.

Persönliche Marker

Gedanken:

Gefühle:

Wahrnehmung:

Handlungsimpuls:

Körperreaktion:
