

Der Sorgenmacher	Das ängstliche Erleben
<p>1. Machen Sie sich Angst! Schreiben Sie auf, was Sie sagen und tun, um sich selbst zu ängstigen oder zu beruhigen. Versuchen Sie konkret zu sein und benutzen Sie Bilder, Szenarien und befürchtete Konsequenzen, um sich in Angst zu versetzen. Wenn Sie Erinnerungen an Situationen haben, in denen etwas schiefgegangen ist, rufen Sie sich diese ins Gedächtnis.</p>	<p>Schreiben Sie Schritt 1 hier auf:</p>
<p>Schreiben Sie Schritt 2 hier auf:</p>	<p>2. Wie ist es, das zu hören? Lesen Sie die Botschaft des Sorgenmachers laut vor. Nehmen Sie wahr, was in Ihrem Körper geschieht, während Sie vorlesen. Wie fühlt es sich an, diese bedrohliche Botschaft zu hören? Schreiben Sie es auf und lassen Sie den Sorgenmacher wissen, wie es sich anfühlt.</p>
<p>Schreiben Sie Schritt 3 hier auf:</p>	<p>3. Was brauchen Sie vom Sorgenmacher? Versuchen Sie zu aufzuschreiben, welches Bedürfnis Sie in solchen Momenten haben und welche Worte / Botschaft Sie stattdessen hören möchten.</p>
<p>Schreiben Sie Schritt 4 hier auf:</p>	<p>4. Wie fühlt es sich an, darum zu bitten? Lesen Sie die Worte aus Schritt 3 laut vor und sagen Sie dem Sorgenmacher, was Sie brauchen. Spüren Sie dem nach, wie es sich anfühlt, darum zu bitten. Wenn es sich gut anfühlt, sagen Sie dem Sorgenmacher nochmals, was Sie brauchen. Schreiben Sie auf wie es sich anfühlt, um das zu bitten, was Sie brauchen.</p>
<p>5. Als Sorgenmacher - wie reagieren Sie darauf? Wenn Sie dem anderen Anteil in Ihnen weiterhin Angst machen möchten, bleiben Sie dabei und gehen Sie zurück zu Schritt 1. Wenn der Sorgenmacher das Gefühl hat, dass das, worum der andere Teil bittet, Sinn macht, schreiben Sie auf, was daran Sinn macht und teilen Sie es dem anderen Anteil mit. Was haben Sie eigentlich versucht zu erreichen? Haben Sie versucht, den anderen Anteil zu beschützen? Können Sie die Bedürfnisse des anderen Anteils anerkennen?</p>	<p>Schreiben Sie Schritt 5 hier auf:</p>

Schreiben Sie Schritt 6 hier auf:

6. Wie fühlt es sich an zu hören, was der Sorgenmacher sagt?

Lesen Sie was der Sorgenmacher sagt und spüren Sie gleichzeitig dem nach, welche Gefühle es in Ihnen auslöst. Schreiben Sie diese auf.

Wenn Ihnen diese Übung schwer gefallen ist, versuchen Sie zu konkretisieren, was Ihnen Schwierigkeiten bereitet hat.

Sie können diese Übung zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen, möglicherweise dann, wenn Sie sich besonders ängstlich fühlen oder sich gerade viele Sorgen machen.