

# Ankommen

- ◆ **Atmen**
- ◆ **Umschauen, Wahrnehmen**
- ◆ **Rückblick - Geschichte „Mauer“**

# Unterlagen zum Kurs

[www.patricia-dill.de/Termine](http://www.patricia-dill.de/Termine)

**Die Folien stehen hier jeweils  
nach der Veranstaltung  
zur Verfügung**

# Rückblick

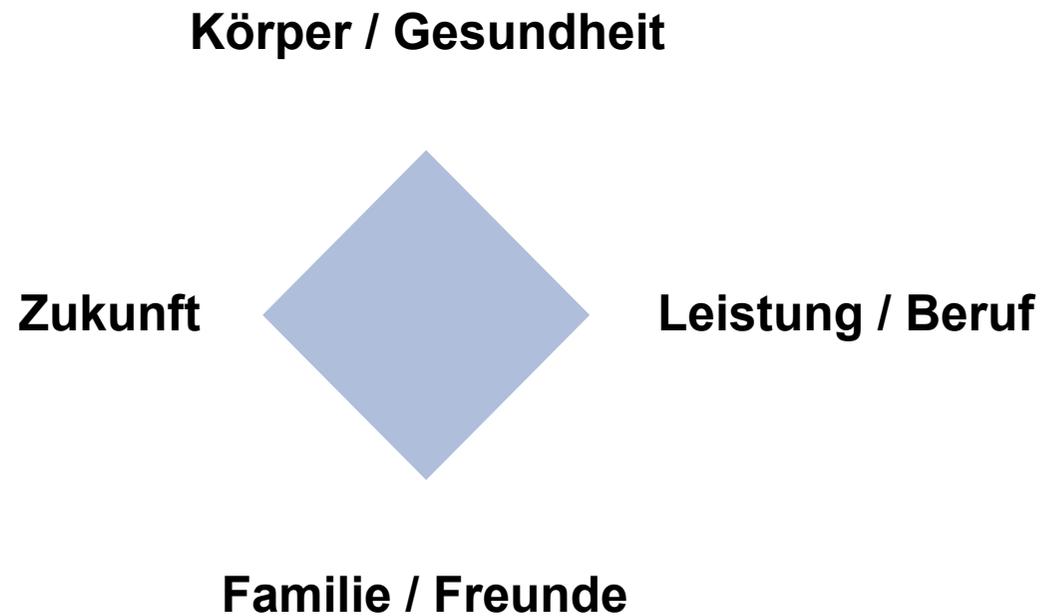
- ◆ **Was ist gut gelaufen? Was hat „nachgewirkt“?**
- ◆ **Wer war außerhalb seiner Komfortzone?**
- ◆ **Was haben Sie ausprobiert/erfahren?**
- ◆ **Welche Fragen/Wünsche gibt es?**

# Rückblick

## Zusammenfassung 1. Termin:

- ◆ Bestandsaufnahme
- ◆ 5 - 4 - 3 - 2 - 1
- ◆ Sicht: Stau
- ◆ Pausen
- ◆ Wie ich mit mir rede...
- ◆ Denken - Fühlen - Handeln
- ◆ Psychisches Immunsystem

# Wie viel Zeit / Energie investiere ich in...



ICH BIN NICHT PERFECT.  
ICH BIN LIEBER MENSCHLICH.



© wohl-fühler♥in

# Gefühle



# Umgang mit Gefühlen

- ◆ **Gefühle sind Lebendigkeit**
- ◆ **Aktives Fühlen und Verarbeiten**
  - ➔ **Lebensfreude**
- ◆ **Gefühle sind wie Wellen**
  - ➔ **und ich bin der Sandstrand**
- ◆ **Gefühle haben eine Botschaft für mich**
- ◆ **Es gibt keine „negativen Gefühle“**

# Wut

= herausgeforderte Entschiedenheit  
= Kraft & Motivation



## Ungeeignete Sichtweise

- Wut ist gleichbedeutend mit Gewalt
- Wer wütend ist, ist nicht abgeklärt
- Frauen, die wütend sind, sind hysterisch
- Wut muss entweder unterdrückt oder rausgelassen werden
- Nur Autoritätspersonen dürfen wütend (laut) werden

## Geeignete Sichtweise

- Wut ist ein Gefühl, Gewalt ein Verhalten
- Wut entsteht, wenn Entschiedenheit gestört wird und von außen Grenzen auferlegt werden
- Wut ist im Kern Entschiedenheit mit einem Mantel von Hilflosigkeit
- Wut kann „übersetzt“ werden und gibt dann Kraft zum Handeln

# Wut



## Übung:

1. Erstellen Sie eine Liste darüber, was Sie wütend macht
2. Wählen Sie die drei wichtigsten Punkte aus
3. Überlegen Sie sich, was Sie hier wirklich wollen
4. Finden Sie andere/bessere Wege, das zu erreichen
5. Entscheiden Sie jetzt, welchen ersten Schritt sie machen wollen

# Angst

## Ungeeignete Sichtweise

- Richtige „Kerle“ haben keine Angst
- Angst lähmt
- Angst ist das Gegenteil von Liebe
- Angst muss überwunden werden

## Geeignete Sichtweise

- Angst entsteht, wenn wir ein für uns nachteiliges Ereignis kommen sehen
- Angst ist Energie, die uns vor Schaden schützen soll
- Angst aus der Vergangenheit anzunehmen, gibt uns Geborgenheit zurück
- Angst in der richtigen Dosis ist aufregend

# Angst

- = Schutzenergie
- = herausgeforderter Sinn für Geborgenheit, Sicherheit und Unversehrtheit
- = macht aufgeregt, wach und neugierig



## Übung (Zukunft)

1. Denken Sie an eine Situation, vor der Sie Angst haben...  
Was genau macht Ihnen Angst?
2. Wo spüren Sie diese Angst in Ihrem Körper?
3. Sagen Sie sich, dass es in Ordnung ist, Angst zu spüren.
4. Überlegen Sie, wovor Sie sich schützen wollen.
5. Wie noch können Sie sich vor dieser Gefahr schützen?

# Trauer

- = herausgeforderter Sinn für Wertschätzung
- = Abschied nehmen
- = Preis für die Verbindung

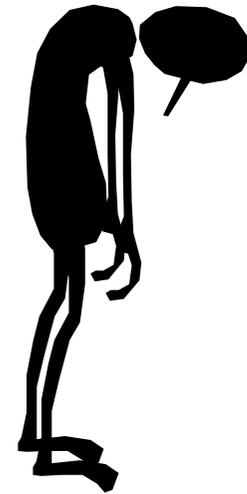
## **Ungeeignete Sichtweise**

- Trauer ist das Gegenteil von Freude
- Traurigkeit schwächt
- Man zeigt keine Schwäche
- Trauer tut weh und muss daher vermieden werden

## **Geeignete Sichtweise**

- Trauer zeigt uns, was uns wertvoll und von Bedeutung ist
- Trauer hilft, Abschied zu nehmen, wenn wir etwas verloren haben und ermöglicht uns dadurch, uns liebevoll daran zu erinnern

# Trauer



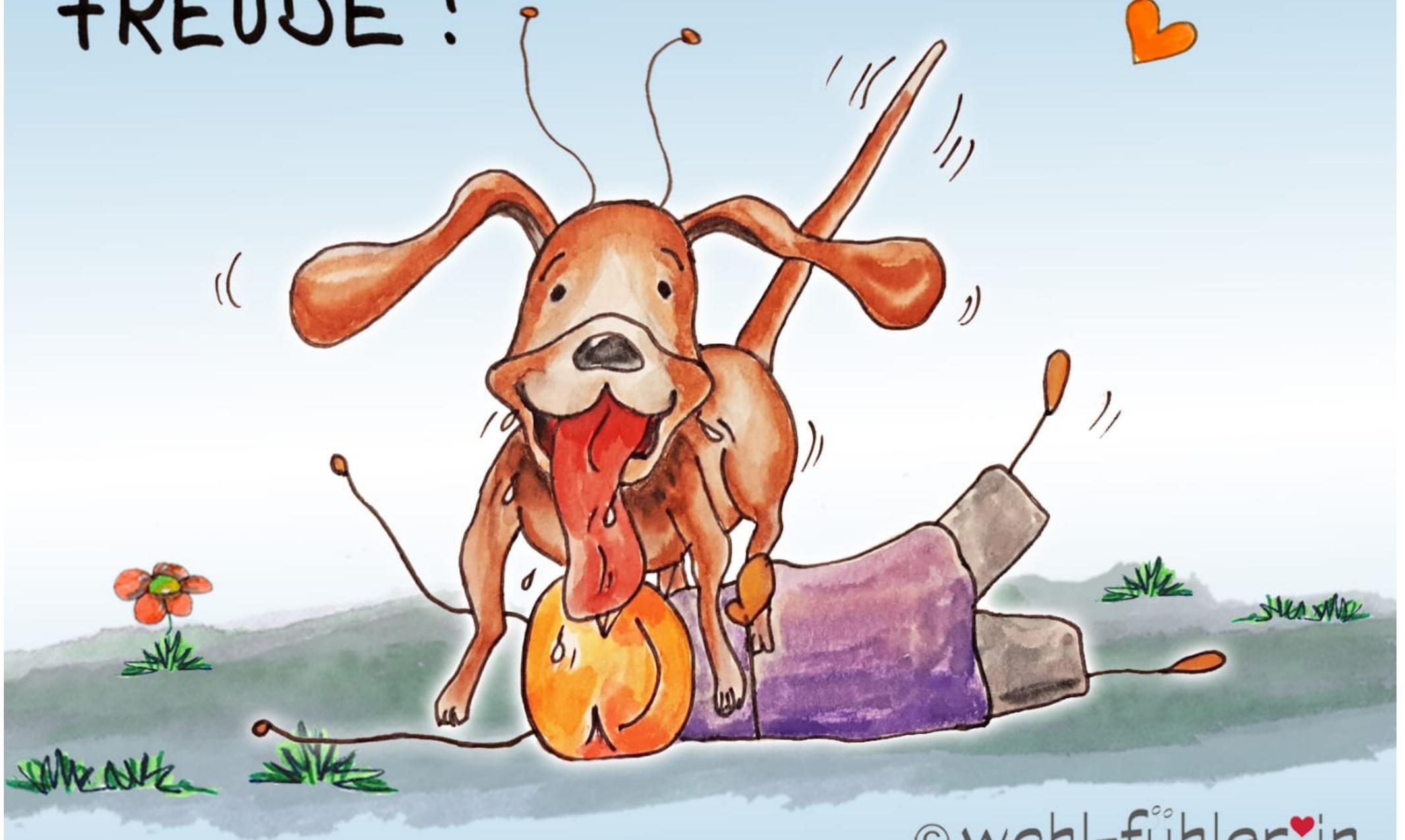
## Übung

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie traurig waren
2. Wie genau fühlt sich die Traurigkeit an?
3. Was ist es, das Ihnen wertvoll ist? Das in Ihrem Leben Bedeutung hat und Wert?

Immer, wenn Sie traurig sind:

- Was habe ich verloren? Was will ich lebendig halten?

# FREUDE!



© wohl-fühler<sup>in</sup>

# Freude

- = Lebensfreude, Sinn
- = Interesse, Energie, Motivation
- = Kreativität, Lösungen, Gedächtnis

## Übung

1. Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie sich gefreut haben.
2. Wie genau fühlt sich Freude an? Wo im Körper spüre ich sie?
3. Was ist es, das Ihnen wertvoll ist? Das in Ihrem Leben Bedeutung hat und Wert?

# Freude

## Ungeeignete Sichtweise

- „Die Freude, die man übertreibt, verwandelt sich in Schmerzen“
- Wenn ich mich freue, werde ich enttäuscht
- „Lach nicht so blöd“

## Geeignete Sichtweise

- Das Leben ist zu lang für zu wenig Spaß und Freude
- Es gibt viele Arten von Freude
- Freude ist gesund!
- körperlich ausgedrückte Freude verstärkt sich

OxEN DOSE



© wohl-fühler<sup>in</sup>

# OxEn DoSe

<b>Oxytocin:</b>	<b>Endorphin:</b>	<b>Dopamin:</b>	<b>Serotonin:</b>
Beziehungen	Lachen	Erfolge feiern	„Sense of Power“
Vertrauen	Weinen	kleine Schritte	etwas Neues lernen
Knuddeln	Materialpflege	die Latte anpassen	Einfluss
Massage			Eigenlob stimmt

# ABC-Modell

**Auslöser**

**Bewertung**

**Eine Übung für die Neubewertung  
von Ereignissen.  
Bitte senden Sie mir Ihre Beispiele per Mail  
an [praxis@patricia-dill.de](mailto:praxis@patricia-dill.de)**

**Consequence**

**Rational-emotive Therapie nach Albert Ellis**