



SABRINA SCHITTEL
PERSONLICHKEITSCOACH

Übung 2 Teil 2: automatische Reaktionen verändern

In dem ersten Teil der Übung 2 haben wir gelernt, wie man eine automatische Reaktion betrachtet und ins spüren kommt. Im Teil 2 möchte ich dir eine Hilfestellung dafür geben, diese frühzeitig zu erkennen und evtl. auch zu verändern.

Was kannst du aber nun machen, wenn du wieder auf so eine Situation oder Person treffen? Hierzu möchte ich dich einladen, nochmal dahin zu schauen, was genau eine solche Situation in dir auslöst. Hole dir hierzu nochmal die Situation vom Teil 1 vor Augen und spüre hin, was in deinem Körper passiert. Hierfür kannst du, wenn du möchtest, deine Augen schließen, um deinen Fokus nach innen zu richten.

Was genau läuft hier in deinem Körper ab? Was nimmst du wahr? Was war die erste Reaktion deines Körpers? Evtl. spürst du, wie dein Herzschlag schneller wird. Vielleicht spürst du ein Ziehen in deinen Bauch oder er krampft sich zusammen? Wie hat sich die automatische Reaktion als erstes bei dir bemerkbar gemacht?

Wenn du nun weißt, was sich als erstes bei dir zeigt, überlege dir, was dir helfen könnte? Evtl. ist es hilfreich, wenn du erst mal für ein paar Momente innehältst und bis drei zählst oder du möchtest dich kurz entschuldigen und noch mal für ein paar Minuten den Raum verlassen. Was fühlt sich für dich gut an? Wenn du was gefunden hast, wie fühlt es sich an? Was hat sich verändert? Nimm einfach wahr.

Evtl. ist dein Puls ruhiger geworden, deine Temperatur hat sich wieder normalisiert, die Anspannung hat sich gelöst...

Wenn du soweit bist, komme wieder in Hier und Jetzt zurück. Falls du deine Augen geschlossen hattest, öffne diese ganz langsam und komme in deiner Umgebung an.

Wenn du möchtest, kannst du auch hier deine Wahrnehmungen aufschreiben oder für dich verinnerlichen.

Solltest du zukünftig wieder auf so eine Situation oder Person treffen, denk daran, was deine erste körperliche Reaktion war, bevor es zur automatischen Reaktion gekommen ist. Zum Beispiel, fängt als erstes dein Puls an zu rasen, dann erinnere dich daran, was dir geholfen hat. Wenn du also merken solltest, dass deine automatische Reaktion wieder einsetzt, dann mach die Handlung, die sich für dich gut anfühlt, evtl. entschuldigst du dich bei denen Mitmenschen und verlässt nochmal kurz das Zimmer und atmest dreimal tief durch oder schaut aus dem Fenster und zählst in Ruhe bis drei. Vielleicht wird es dir nicht auf Anhieb gelingen, deine automatische Reaktion zu verändern, aber du kannst mit jeder automatischen Reaktion daran üben, wahrzunehmen, was in dir vorgeht und immer schneller erkennen, wann eine solche Reaktion bei dir einsetzt und schließlich, wirst du deinen Weg aus dem automatischen Ablauf finden.
