

Mein intimer Raum

Was an mir ist schützenswert?

Welche eigenen Werte habe ich entwickelt, die meiner Persönlichkeit Halt geben?

Was an mir ist öffentlich und was ist intim?

Was kann ich an mir wertschätzen?

Angstzitate

Nichts lähmt die Flügel der Seele so sehr wie die Angst. (Andreas Tenzer)

Nur das Unbekannte ängstigt den Menschen. Sobald man ihm die Stirn bietet, ist es schon kein Unbekanntes mehr. (Antoine de Saint-Exupéry)

Selbsterkenntnis ist der Anfang von Weisheit, die das Ende der Angst bedeutet.
(Krishnamurti)

Wo die Angst ist, da ist der Weg. (Jap. Weisheit)

Angst verleiht Flügel. (Gustave Flaubert)

Wenn einer keine Angst hat, hat er keine Phantasie. (Erich Kästner)

Meine Ängste

häufig wiederkehrende Ängste:

seltene Ängste:

dann und wann auftretende Ängste:

WANTED

Fahndungsbrief

Gesucht wird das Gefühl ANGST/ UNSICHERHEIT/ ÄNGSTLICHKEIT

Besondere Merkmale:

Spricht mit folgender Stimme/Geräuschen/Tönen:

Ruft folgende körperliche Symptome hervor:

Typische Sätze:

Tritt besonders auf

- *bei folgenden Gelegenheiten:*

- *in folgenden Atmosphären:*

- *im Kontakt mit folgenden Personen:*

Fürchtet sich vor:

In seinem Schatten verbirgt sich oft/gelegentlich:

Ist befreundet mit:

Liebt:

Ernährt sich von:

Ist bedrohlich für:

Hört auf:

Aussehen: **bitte auf besonderes Blatt malen!**

Für seine Identifizierung und Ergreifung wird als Belohnung ausgesetzt:

Das Geheimnis des Blattes ist gelüftet und es hat eine Geschichte!

Dazu ein paar Fragen:

1. Was ist es?
2. Wo befindet es sich?
3. Was hat es gern in seinem Leben?
4. Was stört es?
5. Was fehlt ihm?
6. Was ist seine tiefste Sehnsucht?
7. Wovor hat es Angst?

Grabrede für die ungeliebte Sehnsucht

Ich bedauere sehr, dass du (Name der Sehnsucht)

nicht gelebt hast,

weil (Eigenname)_____

Probleme hatte/ Angst hatte

davor/ damit

Stattdessen war ihr/ sein Leben

Wünsche

N.N. _____., damit du in deinem Innersten ganz glücklich sein kannst,
wünsche ich dir

N. N. _____., ich wünsche dir, dass du jeden Tag offen sein kannst für

N. N. _____., ich wünsche dir bezüglich deiner Gesundheit, dass

N. N. _____., damit sich dein größter persönlicher Wunsch erfüllen kann,
wünsche ich dir,

N. N. _____., ich wünsche dir für das Verhältnis zu deinem/deinen
liebsten Menschen, dass

N. N. _____., ich wünsche mir für unser Verhältnis, dass

-Das Blatt so oft drucken, wie Teilnehmer anwesend sind,
und vorab zerschneiden.-

Fragebogen

(vgl. LeShan in Baer/Frick-Baer, 2009c, S. 123 f.)

1. Kann ich heftige Empfindungen wie Zorn und Ärger zum Ausdruck bringen?
2. Versuche ich – unter allen Umständen und ohne mich jemals zu beklagen – das Beste aus den Dingen zu machen?
3. Habe ich vielfältige Interessen und erfreuliche Beschäftigungen, oder ist meine gesamte Energie auf eine einzige Beziehung ausgerichtet (auf die Arbeit, den Partner, mein Kind usw.), so dass ich bei einem Verlust oder Zusammenbruch dieser Beziehung keinen Grund zum Weiterleben hätte?
4. Halte ich mich für einen liebenswerten und brauchbaren Menschen und Mitmenschen, oder habe ich mich in meinem Leben immer eher nutz- und wertlos gefühlt? Fühle ich mich oft einsam, zurückgewiesen, isoliert von den anderen?
5. Tue ich in meinem Leben das, was ich tun möchte? Sind meine Beziehungen zu anderen Menschen befriedigend für mich? Bin ich einigermaßen optimistisch, was die Frage meiner Selbstverwirklichung angeht, oder habe ich keine Hoffnung, dass ich diesen Zustand jemals erreichen werde?
6. Wenn ich in diesem Augenblick erfahren würde, dass ich nur noch ein halbes Jahr zu leben hätte, würde ich dann mit meiner augenblicklichen Beschäftigung fortfahren? Oder habe ich geheime und unerfüllt gebliebene Träume, Hoffnungen, Wünsche, deren ich mich schäme und die mich mein Leben lang verfolgt haben?
7. Wenn ich erfahren würde, dass ich an einer tödlichen Krankheit leide, würde ich dann so etwas wie Erleichterung spüren?

Arbeitsblatt

„Schau dir deine Zeichnung an. Du kannst sicher sein, dass das, was du gezeichnet hast, auf den ersten Blick wenig mit deinem Gesicht zu tun hat. Zeichnungen, die aus dem Spüren entstanden sind, sind nämlich wie seltsame Pflanzen, die man bewundernd bestaunen kann.

- » Nimm wahr, welche Gedanken und Gefühle beim Betrachten der Zeichnung aufkommen.
- » Welche Stimmung gibt das gezeichnete Gesicht wider?
- » Welche Teile deines Gesichtes, so wie du es aus dem Spiegel kennst, findest du der Zeichnung ähnlich? Welche sind anders?
- » Hast du eine Fantasie zu diesem Gesicht, in welcher Situation es diesen Ausdruck haben könnte? Kommt dir der Ausdruck bekannt vor?“

Ich schaue nicht mehr so viel in den Spiegel; denn die Augen, mit denen man sich selber anschaut, sind nicht die Augen, in denen man am besten aufgehoben ist.

Hanna Schygulla

Fragebogen

Schreibe zunächst deine Grundängste auf, indem du offen und ehrlich in dich hineinschaust:

» Am liebsten würde ich _____

» Doch mit meiner Angst vor _____

hindere ich mich daran _____

» Folglich _____

und fühle mich darüber _____

» Was will ich heute noch ändern? _____

» Was befürchte ich bei dem Gedanken, dieses oder jenes zu ändern?

» Was könnte schlimmstenfalls passieren? _____

» Was könnte ich durch meinen Veränderungswunsch gewinnen?

» Was brauche ich noch, um mein Ziel zu erreichen?

Sei gut zu dir und tue es!

(nach: Barth/Bierhoff: 1989)

Ärger und Wut meine Bilanz der letzten 4 - 6 Wochen

Bereich Beziehungen (Lebenspartner/in, Kinder, Freunde, Verwandtschaft, Nachbarschaft)

Ich habe mich über _____ geärgert, weil

Ich wurde wütend, weil/dass

Bereich Beruf (Kollegen, Chef, Arbeitsplatz, Weg zur Arbeit)

Ich habe mich über _____ geärgert, weil

Ich wurde wütend, weil/dass

Bereich Wohnsituation

Ich habe mich über _____ geärgert, weil

Ich wurde wütend, weil/dass

Bereich Alltag (Straßenverkehr, Mitbürger)

Ich habe mich über _____ geärgert, weil

Ich wurde wütend, weil/dass

Ansonsten (Platz für weitere Ärgernisse)

Mein Feuer

- » Wofür brenne ich?
- » Was begeistert mich?
- » Was erweckt mein inneres Feuer?
- » Wofür möchte ich mich noch mehr als bisher einsetzen?
- » Was möchte ich neu in Angriff nehmen?
- » Gibt es Ängste, Vorstellungen oder Glaubenssätze, die mich bisher daran gehindert haben, meinem Feuer Ausdruck zu verleihen?
- » Welche konkreten Schritte werde ich unternehmen, um mein inneres Feuer zu befreien?
- » Habe ich die Feuerqualitäten wie Wille, Tatkraft, Temperament, Aktivität, Begeisterung, Neubeginn, Dynamik, Durchsetzungsvermögen oder Einsatzbereitschaft ausreichend entwickelt?
- » Wer unterstützt mein Feuer?
- » Welche Feuerqualitäten möchte ich mehr als bisher zum Ausdruck bringen?

Lebensbereich

Wertvorstellung

Paarbeziehung

Familie

Freunde

Gesundheit

Arbeit

Freizeit

Bildung

Religion/Spiritualität

Wut/Ärger-Redensarten:

Den Ärger hinunterschlucken.

Das bringt mich auf die Palme.

Im Dreieck springen.

Sich die Haare raufen.

Aus der Haut fahren.

Vor Wut kochen.

Gift und Galle spucken.

Sich in den Hintern beißen können.

Einen dicken Hals bekommen.

Die Wände hochgehen.

Mit der Faust auf den Tisch hauen.

Jemandem geht der Hut hoch.

Sich den Ärger runterspülen.

Sich grün und blau ärgern.

In die Luft gehen.

Auf 100 sein.

Arbeitsblatt

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Ich schätze an mir

Was hast du über deinen Partner während des „Inselmalens“ erfahren können?

1. War dein Partner/deine Partnerin eher der passive oder eher der aktive Teil?

2. Hat er/sie hauptsächlich die Initiative ergriffen?

3. Was erfährst du durch die Raumverteilung seiner/ihrer Farbe?

4. Hat dein Partner/deine Partnerin deine Grenzen respektiert oder verletzt?

5. Könntest du dir vorstellen, mit diesem Partner auf der Insel zu leben?

Fragen zum Nachdenken

- » Gibt es etwas, was du in der Regel tust, um dieses Leid nicht spüren zu müssen?
- » Greifst du zur Zigarette, zur Schokolade, zu Alkohol?
- » Lässt du dich vom Fernseher berieseln?
- » Gehst du in die Stadt und kaufst dir etwas, um deine Bedürftigkeit zu stillen?
- » Verfällst du in einen Aktionismus, um dich abzulenken?
- » Oder kann es sein, dass du für dich beschlossen hast: Ich brauche keine anderen Menschen, ich genüge mir selbst, dann brauche ich mich nicht auseinanderzusetzen und werde auch nicht verletzt?
- » Vielleicht neigst du dazu, dir in deiner Einsamkeit Traumwelten aufzubauen und dir Dinge schönzureden. Und irgendwann merkst du, dass die anderen „so komisch“ sind. Du holst dir damit die Bestätigung, dass Alleinsein tatsächlich besser ist. Nur leider merkst du gar nicht, dass du es tatsächlich bist, der/die Signale aussendet: Ich brauche keinen. Ich komme alleine klar. Ich schotte mich ab. Und wieder geht der Teufelskreis von vorne los. Gibt es davon einen Anteil in dir?

**Meine persönlichen Stärken, Fähigkeiten, Kenntnisse, Eigenschaften
auf persönlicher, sozialer, beruflicher Ebene**
