

Erforsche deinen Gedanken über einen anderen Menschen

AB - The Work für Kinder - 5 Seiten



Finde eine stressige Situation

Denke an den besonderen Moment, als der Stress mit jemandem begann. Schreibe und/oder zeichne:

Der oder die andere sagte:

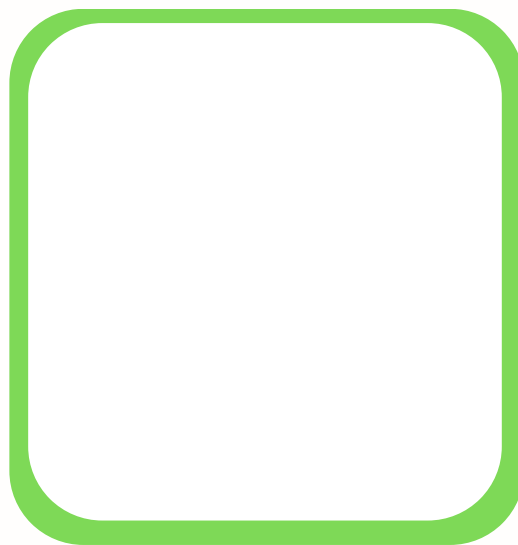
Du hast dann gesagt:

Das Gesicht
des/der
anderen

Dein
Gesicht

Was hat er/sie gemacht?

Was hast du gemacht?

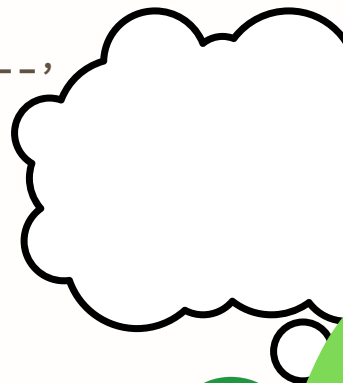


Finde deinen Gedanken

In dieser Situation: Ich bin verärgert über _____, weil er/sie: z.B. mich anlügt.

Sammle Gedanken über die andere Person in dieser Situation wie:
Er lügt mich an.
Ich bin ihm egal.- Er hört mir nicht zu.-
Er denkt nur an sich.

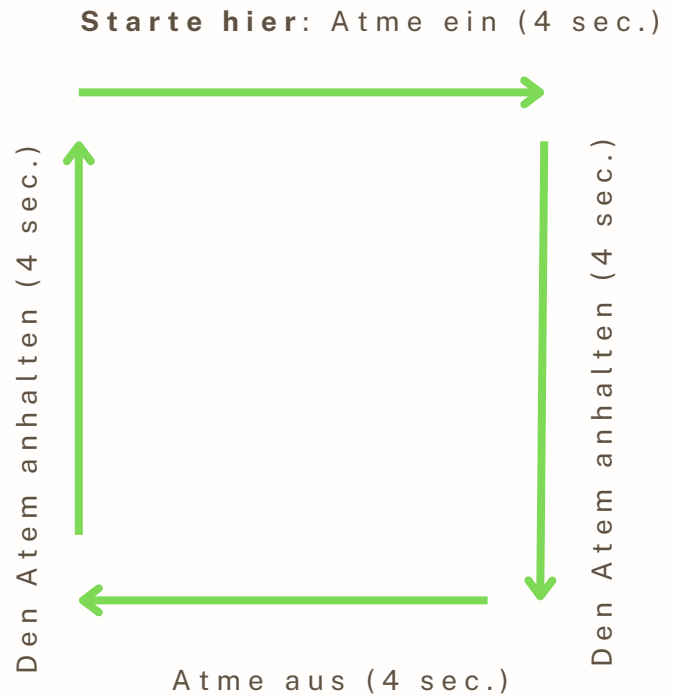
Wähle den stressigsten Gedanken aus und schreibe ihn in die Gedankenblase hier und auf allen folgenden Seiten.



Vor der Erforschung des Gedankens

1. Denke an die Situation auf der vorigen Seite und und

2. atme dann ganz bewusst 2-3 mal ein und aus.



Die 4 Fragen

#1: Ist das wahr? Stimmt das?

Ja

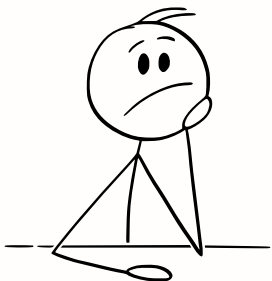


Nein



Bei NEIN gehe weiter zu Frage #3

Bei JA schlieÙe die Augen und stelle dir in Ruhe die Frage #2.



#2: Kann ich absolut sicher sein, dass das stimmt?

Ja



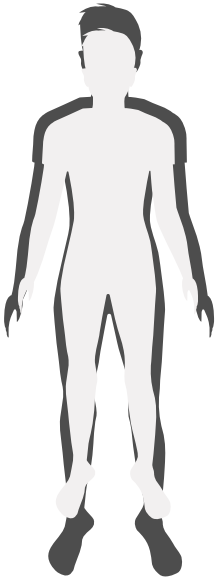
Nein



3 Wie reagierst du, wenn du glaubst, dass dieser Gedanke wahr ist?



Wie fühlt sich das in meinem Körper an?
Wo fühle ich das?



1 Wie behandelst du die Person?

1 = gut....5 ... 10 = sehr schlecht

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 10

2 Wie behandelst du dich selbst?

1 = gut....5 ... 10 = sehr schlecht

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 10

3 Bringt dir dieser Gedanke

Frieden? oder Stress?

4 In wessen Angelegenheit bist du?

In meiner In der des anderen

von etwas Größerem

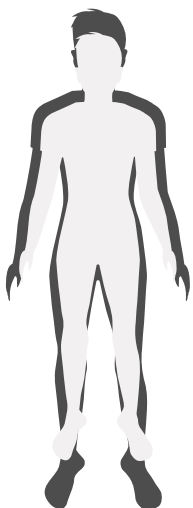
5 Wozu bist du nicht in der Lage, wenn du das glaubst?
Notiere hier rechts Stichworte



4: Wer würdest du ohne diesen Gedanken sein?



Wie fühlt sich das nun ohne den Gedanken in deinem Körper an?



Wie nimmst du den anderen jetzt wahr? ?

1 = gut....5 ... 10 = sehr schlecht

1 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 10

Wie fühlst du dich selbst jetzt?

1 = gut....5 ... 10 = sehr schlecht

2 ① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ 10

3 Ohne den Gedanken, ist da:

Frieden?

oder Stress?

Welche Möglichkeiten gibt es nun?



Die Umkehrungen

Denke an den Gedanken und die Situation:
Notiere deine Umkehrungen in den Gedankenblasen
und finde dafür Beispiele!

Ins Gegenteil:

Z.B. Er lügt mich nicht an.

Er hat nur eine andere
Perspektive, er will mich schonen
...

Zum Gegenüber:

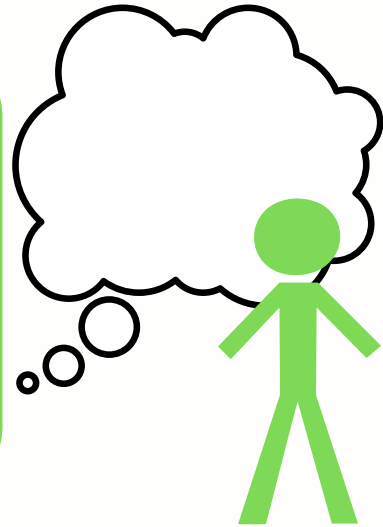
Z.B. Ich lüge den anderen an.

Das habe ich gestern gemacht,
als ich lieber mit Kevin spielen
wollte.

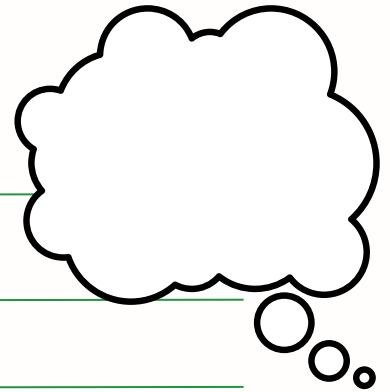
Zu mir selbst:

Z.B. Ich lüge mich selbst an.

Manchmal glaube ich einen
Gedanken über mich, der auch nicht
stimmt. Z.B. glaube ich vor einem
Mathetest, dass ich Mathe nicht
kann, obwohl ich es verstehe.



Wieso ist das auch wahr oder
stimmt sogar noch eher? Finde Beispiele:



Nach den Umkehrungen des Gedankens
Welche neuen Möglichkeiten kannst du jetzt sehen?
Schreibe oder male diese in die Kästchen.