



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE ILP®

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Abendritual zur Ausrichtung der Wahrnehmung

Wenn wir ein Problem haben, neigen wir dazu uns vor allem auf das zu konzentrieren, was in unserem Leben gerade nicht gelingt oder worüber wir traurig sind. Unser Fokus ist problemorientiert- unsere Aufmerksamkeit ist entweder auf Vergangenes oder Zukünftiges gerichtet. Alles andere bleibt im Hintergrund und wird von unserer selektiven Wahrnehmung ausgeblendet. Dabei ist es vor allem in schwierigen Zeiten wichtig, Kraft, Mut und Zuversicht aus dem zu ziehen, was noch gelingt oder worüber wir uns freuen- auch wenn es Kleinigkeiten sind. Mit der folgenden, kleinen Übung können Sie Ihre Wahrnehmung immer wieder neu auf die Gegenwart fokussieren und Ihre Aufmerksamkeit auf das Gelingen richten. Wenn Sie sich jeden Abend ein paar Minuten Zeit dafür nehmen, wird sich Ihr Blickwinkel nach einer Weile nachhaltig verändern. Am wirksamsten ist es, wenn Sie sich regelmäßig Notizen zu Ihren Gefühlen **vor** und **nach** dem Abendritual machen und diese beobachten.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie sich selbst folgende Fragen. Sie können Ihre Antworten aufschreiben, oder einfach im Kopf behalten. Wenn Ihnen nichts einfallen will, warten Sie eine Weile- es wird Ihnen gelingen.

1) Über was habe ich mich heute gefreut? Was ist mir gut gelungen? Auf was bin ich besonders stolz? Was hat sich gut angefühlt? Was habe ich heute angenehmes erlebt? Drei Beispiele...

2) Für was in meinem Leben bin ich heute besonders dankbar? Mindestens ein Beispiel...

3) Mit welchen Menschen habe ich mich heute besonders wohl gefühlt? Welche Begegnung war angenehm oder hatte eine innere Bedeutung für mich? Mindestens ein Beispiel...

Herzlichst, Ihre Claudia Bechert-Möckel