

Arbeitsblatt Innere Anspannung

Anspannung kann sich für jeden anders anfühlen. Bei Menschen, die ihre Emotionen generell zu intensiv wahrnehmen und sie schlecht kontrollieren können, ist die innere Anspannung anders. Sie werden von ihren Gefühlen geradezu überrollt, was ein unerträglicher Zustand werden kann.

Allgemein ist die Anspannung genau das, was man als unangenehm und unaushaltbar empfindet. Das führt dann häufig zu dysfunktionalen Verhalten, dem ein innerer Kampf gegen die Gefühle vorausgeht.

Durch Skills ist es möglich, die inneren Anspannungszustände selbst zu regulieren, sodass man solchen inneren Zuständen nicht mehr hilflos ausgeliefert ist.

Um rechtzeitig Skills einzusetzen, muss man für sich seine persönlichen Anspannungszeichen ermitteln. Dazu dient dieses Arbeitsblatt. Hier noch einmal ein Überblick über die unterschiedlichen Anspannungsbereiche.

Niedrige Anspannung:

Die Gedanken:

- sind frei
- fließen dahin
- man sieht Lösungsansätze und Perspektiven
- man hat eine positive Einstellung

bis 30 %

Mittlere Anspannung:

Die Gedanken:

- beginnen zu kreisen
- es fällt schwer, positiv zu bleiben
- man hängt sich mehr an negativen Gedanken oder Leitsätzen auf

bis 70%

Hohe Anspannung:

Die Gedanken:

- sind schwer zu fassen
- geraten völlig durcheinander
- sind nur auf die Probleme fokussiert
- man sieht keine Lösungsansätze mehr
- der innere Druck wird immer stärker
- das Denken ist eingeschränkt

bis 100 %

Schreibe nun zu jeder der vier Kategorien deine ganz persönlichen Merkmale auf.

Niedrige Anspannung:

Wie sind deine **Gedanken**, wenn du nicht angespannt bist und dich wohlfühlst?

Wie **fühlst** du dich dann?

Was sind dann deine **körperlichen Merkmale**?

Wie ist dein **Verhalten** bei einer niedrigen Anspannung?



Mittlere Anspannung:

Wie sind deine **Gedanken**, wenn du nicht angespannt bist und dich wohlfühlst?

Wie **fühlst** du dich dann?

Was sind dann deine **körperlichen Merkmale**?

Wie ist dein **Verhalten** bei einer mittleren Anspannung?



Hohe Anspannung:

Wie sind deine **Gedanken**, wenn du nicht angespannt bist und dich wohlfühlst?

Wie **fühlst** du dich dann?

Was sind dann deine **körperlichen Merkmale**?

Wie ist dein **Verhalten** bei einer hohen Anspannung?



Nun kannst du deine persönlichen Frühwarnzeichen ermitteln, indem du überprüfst, welche Anzeichen sich im mittleren und hohen Anspannungsbereich gleichen.

Meine Frühwarnzeichen sind: