

Arbeitsblatt 19

Eine planbare B-Situation analysieren

B-Situation auswählen

Wähle eine planbare B-Situation, in der du deine Ressourcen gezielt einsetzen kannst. Der Schwierigkeitsgrad sollte zwischen 40 °C und 60 °C liegen.

Situation

Welche konkrete Situation ist gemeint? (z. B. Konflikte, Teamsitzungen, eigene Meinung vertreten) In welchem Moment befürchtest du, aus deiner Haltung zu fallen?

Rahmenbedingungen

Welche Personen sind beteiligt? Welche Rolle/Funktion haben sie? Wo findet die Situation statt? Gibt es Zeitdruck oder besondere Umstände?

Alter Automatismus

Wie möchtest du nicht mehr reagieren? Was ist dein altes Verhalten, Fühlen oder Denken in dieser Situation?

Auslöser des alten Automatismus

Was löst deinen alten Automatismus aus? Was verursacht das unerwünschte Verhalten, Denken oder Fühlen?

Bisheriges Empfinden (Affektbilanz)

Wie fühlst du dich, wenn der alte Automatismus aktiv ist? Beschreibe dein Empfinden mithilfe der Affektbilanz.

