



TRAURIGKEIT WEGFÜHLEN (IN 3 SCHRITTEN)

Schritt 1:

Versuche das Gefühl der Traurigkeit in dir zu spüren.

Wie stark ist jetzt deine Traurigkeit?

Schreibe dir den Wert auf.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

nicht traurig sehr traurig

Dabei ist es o.k., wenn die Tränen fließen. Lass jetzt mal so richtig laufen...

Schritt 2:

Wenn die Tränen weniger werden, stelle dir folgende Fragen und schreibe die Antwort auf:

1. Welche Farbe hat deine Traurigkeit? _____
2. Verändert sich die Farbe von dunkel ins hell? _____
3. Wie wahrscheinlich ist es, dass ich Traurigkeit schnell überwinden kann? _____
4. Kann ich dieses Gefühl der Traurigkeit jetzt annehmen? (ja oder nein -> beide Antworten sind o.k.) _____
5. Kann ich dieses Gefühl der Traurigkeit jetzt loslassen? (ja oder nein -> beide Antworten sind o.k.) _____

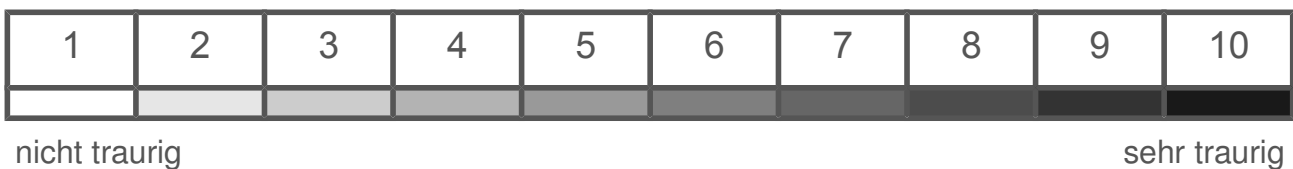
Wenn die letzte Antwort „nein“ war, stell dir die eine weitere Frage:

- Wann wäre ein guter Zeitpunkt, die Traurigkeit loszulassen?
- _____

Schritt 3:

Nach diesen Fragen atme ein paar Mal tief durch.

Welchen Wert hat dein Gefühl der Traurigkeit jetzt? Ist es weniger, oder mehr? Beides ist o.k.



Wiederhole diese Fragen solange, bis du einen Wert von maximal 3 bekommst. Mach diese Übung mindestens ein Mal am Tag.