

## **Arbeitsblatt: Meine Bilanz und der nächste sinnvolle Schritt.**

### **Nutzen und Kosten dessen, was ich bislang unternommen habe, um mit meinem Paket zu Rande zu kommen**

**1. Was ich bislang unternommen habe, um schwierige Gefühle oder Gedanken loszuwerden oder gar nicht erst aufkommen zu lassen.**

#### **a. Formen der Abwehr schwieriger Gefühle und Gedanken:**

Sich Ablenken – Fernsehen, Internet-Surfen, Nachrichten, übermäßig Arbeiten.

Abstand nehmen – Wichtige Dinge auf die lange Bank schieben; wichtige Aufgaben vermeiden; Menschen, Orten und Situationen aus dem Weg gehen; notwendige Aktivitäten unterlassen, wie z.B. notwendige Reparaturen oder Rechnungen bezahlen.

Denken – sich Sorgen machen, Grübeln, sich infrage stellen, mit sich selbst endlos Diskutieren, sich Kritisieren und Heruntermachen, die Dinge verharmlosen, positiv Denken, immer wieder das Gleiche denken.

Substanzen zu sich nehmen – Alkohol, Drogen, Kaffee, Tee, Süßigkeiten, Schokolade, Essen.

Selbstschädigendes Verhalten – riskante Sachen machen, sich streiten, sich prügeln, sich selbst verletzen, sich selbst umzubringen versuchen.

Sonstige Strategien: – Sich in Aktivitäten stürzen; sich zwingen weiterzumachen; die Zähne zusammenbeißen; sich fragen, warum bin ich so; weshalb passiert das andauernd; Selbsthilfe-Ratgeber lesen; Ernährungsfragen in den Mittelpunkt des Lebens stellen; Shoppen gehen...

#### **b. Meine Strategien:**

## **2. Inwiefern hat es funktioniert?**

Sind die schwierigen Gefühle oder Gedanken weggeblieben und habe ich das Leben führen können, das ich führen will?

Kurzfristige Wirkungen:

Langfristige Wirkungen:

Wie war die Gesamtwirkung auf mein Leben, die ich mit meinen Strategien erzielt habe?

**Meine Antwort:**

## **3. Welchen Preis habe ich dafür bezahlt?**

### **Kostenelemente von Ablenkung:**

- Wieviel Zeit verbringe ich mit solchen Aktivitäten, mit denen ich mich von schlechten Gefühlen und schwierigen Gedanken ablenke?
- Wie hoch ist der Anteil der eingesetzten Zeit, bei dem ich den Eindruck habe, daß ich sie gut verbracht habe und wieviel davon fühlt sich einfach verschwendet an?
- Wie viel Geld habe ich für meine Strategien ausgegeben oder gebe gegenwärtig für sie aus?

- Für welche Dinge, die mir wichtig sind, stand die notwendige Zeit oder das Geld nicht mehr zur Verfügung, weil Zeit und Geld bereits ausgegeben waren für die Ablenkungen?

**Kosten von Ablenkung:**

- Verpasste Gelegenheiten.
- Finanzielle Nachteile.
- Verlust an Intimität in Beziehungen.
- Gesundheitseinbußen.

**Kosten von Denkstrategien:**

- Sich lähmen, nicht ins Handeln kommen.
- Im Autopilot leben, abgekoppelt vom Leben und positiven Gefühlen.
- In etwas verharren, das nicht gut tut.
- Gefühle von Hilflosigkeit und Verzweiflung.

**Kosten des Weitermachens:**

Unzufriedenheit, Erschöpfung, Ärger und Wut.

**Der Preis, den ich bezahlt habe:**

- Ich möchte diese ganzen Anstrengungen wertschätzen, weil sie mir ja auch kurzfristig geholfen und Entlastung gebracht haben. Ich habe mich wirklich bemüht, mit meinem Paket zu Rande zu kommen. Das wird jeder verstehen, der meine Situation objektiv betrachtet.

- Unsere Kultur verlangt das auch von uns. Wegschauen, sich ablenken und schwierige Gedanken und Gefühle vermeiden, sind bevorzugte Handlungsstrategien. Und in vielen Fällen ist das ja auch ok und völlig vernünftig. Wer greift schon in vollem Bewusstsein ins Feuer, und das mit bloßen Händen, ohne Schutzhandschuhe?

Aber: Die Frage hier ist nur, ob mir das alles dabei geholfen hat, das Leben zu führen, das ich führen wollte oder führen will?

**Frage 4:**

Wenn ich einmal alles Revue passieren lasse, dann tauchen folgende Gedanken und Gefühle in mir auf:

**Frage 5:**

Welchen Weg bin ich jetzt bereit zu gehen?

Was wäre der beste, nächste Schritt, der mich in die richtige Richtung führen könnte?