

Körper - Emotion - Verstand - Arbeitsblatt

Omid François Zamani

Grundhaltung sich selbst gegenüber

Beim Erkunden seiner eigenen „Fehler“ sollte man, wie anderen Menschen gegenüber auch, sehr wohlwollend vorgehen. Wahrheit tut oft weh. Und für Schmerz muss Raum und Verständnis da sein, um ihn aushalten zu können, bis man sich daran gewöhnt hat. Bedenken Sie, dass gewisse Schutzmechanismen, die wir haben, schon sehr lange laufen und viele negative Folgen im Leben hatten, die nicht mehr rückgängig zu machen sind.

Ideensammlung

Lassen Sie gerne Ihre Gedanken schweifen zu Denkfehlern, an die Sie sich erinnern. Fangen Sie dabei gerne bei belangloserem an und arbeiten sich zu solchen vor, die unangenehmer sind.

Nehmen Sie die Gefühle, die dabei auftreten bewusst wahr und benennen sie.

Körper (Hunger, Erschöpfung) beeinflusst Emotionen und Denken

Emotionen beeinflussen Denken

Denken beeinflusst Emotionen

Körper - Emotion - Verstand - Arbeitsblatt

Omid François Zamani

Nehmen Sie sich eher als Menschen wahr, der stärker von Emotionen oder stärker vom Verstand bestimmt ist? Notieren Sie gerne Beispiele:

Welche Denkfehler passieren Ihnen häufiger?

Schema

Nehmen Sie sich nun gerne wieder Ihr Arbeitsblatt 1 Modus und Schema zur Hand und notieren Sie weitere Gedanken zu Ihren Schemata.