



MindMatters

V 1.0

Auslöser analysieren

Anleitung

Das nachfolgende Arbeitsblatt soll dich dabei unterstützen, die Auslöser für deine mentale Impulse und Handlungen etwas genauer zu analysieren und gezielt an Veränderungen zu arbeiten. Die folgende Seite führt dich in 7 Schritten durch diesen Prozess.

Dabei geht es in **Schritt 1** [Wahrnehmung] darum, herauszufinden, was deine eigentliche Wahrnehmung in der Situation ist. In **Schritt 2** [Interpretation] hältst du fest, wie du diese Wahrnehmung für dich interpretierst. In **Schritt 3** analysierst du, was die unangenehme Emotion, bestimmte Bilder, einen störenden Impuls, das Abbrechen deiner Konzentration etc. auslöst. In **Schritt 4** [Innere Stimme] hörst du darauf, wie du dabei innerlich mit dir selbst sprichst. In **Schritt 5** [Körperliche Reaktionen] spürst du den körperlichen Reaktionen nach, die dabei bei dir einsetzen. In **Schritt 6** [Bewertung] listest du neue Möglichkeiten und Alternativen für dich auf und in **Schritt 7** [NEUE Verhaltensstrategie] findest du Möglichkeiten, wie du diese umsetzen willst, um in Zukunft diese automatischen Reaktionen nach deinen Wünschen zu verändern.

Zur besseren Orientierung findest du eine leere Version und im Anschluss eine ausgefüllte als Mustervorlage. Sie soll dir als Beispiel dienen.

Die Analyse deiner Auslöser kann Teil deines *mentalen Trainingsbuches* sein. Dieses Arbeitsblatt ist nur als ein erster Ausgangspunkt für dich konzipiert und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Du kannst es jederzeit nach deinen Bedürfnissen anpassen, indem du es erweiterst oder abwandelst.

Diese Vorlage wurde mit größter Sorgfalt erstellt. Die Anwendung erfolgt auf eigene Verantwortung. Für etwaige Schäden wird keine Haftung übernommen.



1. Wahrnehmung



2. Interpretation



3. Auslöser identifizieren



4. Innere Stimme



5. Körperliche Reaktion



6. Bewertung



7. NEUE Verhaltensstrategie

Was nehme ich wahr?

Beschreibe nur deine sinnliche Wahrnehmung (was du siehst, hörst, riechst, fühlst ...)

Wie interpretiere/bewerte ich das Wahrgenommene? Welche Bilder, Gedanken, Emotionen und Assoziationen entstehen dabei?

Was genau an dieser Situation löst die störende / unangenehme Emotion aus?

Kommentierst du innerlich die Situation? Falls ja - was sagst du zu dir selbst?
Wie klingt das (Tonfall/Stimmung)?

Was spürst du dabei in deinem Körper? Wo genau?

z.B. Druck im Magen, Zitternde Hände, Schweißausbruch, Verspannung, Herzklopfen ...

Was kannst du aktiv tun? Sammle hier deine Alternativen und Möglichkeiten

Jetzt folgt das Wichtigste: Mit welcher Handlung / Gedanken / Inneren Einstellung / Mentaltechnik willst du in Zukunft darauf reagieren?



1. Wahrnehmung



2. Interpretation



3. Auslöser identifizieren



4. Innere Stimme



5. Körperliche Reaktion



6. Bewertung



7. NEUE Verhaltensstrategie

Was nehme ich wahr?

Beschreibe nur deine sinnliche Wahrnehmung (was du siehst, hörst, riechst, fühlst ...)

Ich stehe im Supermarkt in der Warteschlange vor der Kasse und plötzlich drängt sich jemand ohne zu Fragen einfach vor.

Wie interpretiere/bewerte ich das Wahrgenommene? Welche Bilder, Gedanken, Emotionen und Assoziationen entstehen dabei?

Ich finde es eine Frechheit, ärgere mich über dieses rücksichtslose Verhalten und denke mir "Anstellen wie alle anderen auch!"

Was genau an dieser Situation löst die störende / unangenehme Emotion aus?

Das ignorante Verhalten (reindrängen), ohne zumindest zu fragen, ob es OK wäre.

Kommentierst du innerlich die Situation? Falls ja - was sagst du zu dir selbst? Wie klingt das (Tonfall/Stimmung)?

*Ich denke: "Na klar! Das darf doch nicht wahr sein! Geht's noch?"
Tonfall: eine Mischung aus ärgerlich, erstaunt und sarkastisch.*

Was spürst du dabei in deinem Körper? Wo genau?

z.B. Druck im Magen, Zitternde Hände, Schweißausbruch, Verspannung, Herzklopfen ...

Ich runzle die Stirn, beiße das Kiefer zusammen, mein Magen und mein Nacken verkrampfen sich und ich halte den Atem an.

Was kannst du aktiv tun? Sammle hier deine Alternativen und Möglichkeiten

*Bewusst auf eine entspannte Atmung achten. Kiefer locker lassen.
Die Situation neutral von außen betrachten und überlegen, ob es meine Energie wert ist, bevor ich handle.*

Jetzt folgt das Wichtigste: Mit welcher Handlung / Gedanken / Inneren Einstellung / Mentaltechnik willst du in Zukunft darauf reagieren?

Die Techniken "Ärgerwert feststellen", "Inneres Lächeln" und "Emotions-Schredder" ausprobieren. Entspannung üben und ein neues Mindset dafür entwickeln.