

ACT-Übung zur Entschärfung von Gefühlen

Was will ich in meinem Leben verändern?

- **Den Dämonen begegnen**

Frage dich:

- Welche wesentlichen Veränderungen würde ich in meinem Leben vornehmen, wenn schwierige Gedanken und Gefühle kein Hindernis mehr wären?
- Mit welchen Projekten oder Aktivitäten würde ich anfangen oder welche würde ich fortsetzen, wenn meine Zeit und Energie nicht mehr durch störende Gefühle aufgefressen würde?
- Was würde ich tun, wenn Angst kein Problem mehr wäre? Wenn schwierige Gedanken und Gefühle kein Hindernis mehr wären?
- Welche Art von Beziehungen würde ich dann aufbauen und mit wem?
- Welche Verbesserungen würde ich hinsichtlich Gesundheit und Fitness vornehmen?
- Welche Veränderungen würde ich am Arbeitsplatz vornehmen?

Nimm dir Zeit, diese Fragen auf dich wirken zu lassen.

Welche störenden Gedanken oder Bilder tauchen auf, wenn du dich mit diesen Fragen beschäftigst? Tauchen Bilder früherer Verletzungen auf? Erzählen die Gedanken: „Es ist hoffnungslos“ oder „Es ist zu schwer“?

Nimm die „Dämonen“ zur Kenntnis, die dich hindern oder bremsen. Schaffe Raum um sie.