



Übung - Experimente zu Kontrolle

Thema

Kontrolle von Gedanken und Gefühlen funktioniert nur sehr eingeschränkt und ist nur bedingt hilfreich.

Dauer

20 Minuten

Übung und Anleitung

- 1. Lieblingsspeise:** Stell Dir Deine Lieblingsspeise vor. Stell sie Dir so echt wie möglich vor, ihren Geschmack, ihren Geruch. Du bist gerade dabei Deine Lieblingsspeise zu essen. Und jetzt ist es Dir für 3 Minuten nicht erlaubt an Deine Lieblingsspeise zu denken. Jedes mal wenn Du an sie denkst, mache in einem Kästchen einen Haken. Wie ist es Dir ergangen. War es anstrengend. Stell Dir vor Du müsstest dies den ganzen Tag lang tun.
- 2. Sich in einen Punkt verlieben:** Schau Dich im Raum um und such Dir einen Punkt im Raum aus, einen Punkt auf dem Boden oder an der Wand. Nun möchte ich Dich bitten, Dich heftig in diesen Punkt zu verlieben. Nimm Dir Zeit. Versuche ganz intensiv, Dich in diesen Punkt zu verlieben. Gelingt es?
- 3. 100 Millionen Euro:** Du bekommst 100 Millionen Euro wenn du zwei Dinge schaffst: Glaubst Du Du kannst dein Zimmer für eine Woche lang ordentlich halten, frei von allem Müll? Glaubst Du Du kannst es zusätzlich schaffen Dich eine Woche lang frei von negativen Gefühlen zu halten, wenn Du dafür 100 Millionen Euro bekommen würdest. Keine Traurigkeit, keine Angst, kein Frust, keine Unsicherheit, usw.
- 4. Die Lügendetektormetapher:**
Stell Dir vor Du wäret von einem verrückten Wissenschaftler für ein Experiment entführt worden. Für dieses Experiment hätte er Dich an einen hoch empfindlichen Lügendetektor angeschlossen. Dieses Gerät misst die geringste Angst, die sich in Deinem Körper zeigt. Und es lässt sich nicht täuschen. Beim kleinsten Hinweis auf ängstliche Gefühle läuten sämtliche Alarmglocken. Außerdem steht neben Dir jemand mit einer geladenen Pistole, welche er Dir an den Kopf hält. Sobald Du Angst zeigst und die Glocken läuten wird dieser abdrücken. Was würde geschehen?
Fazit: Wir können selbst wenn unser Leben davon abhängt unsere Angst nicht kontrollieren.



Materialien

Arbeitsblatt Kästchen zum Striche machen.

Lerneffekte und Gesprächsthemen

Wir können Gedanken und Gefühle nicht einfach wegschieben. Äußere Dinge (Möbel, Müll) können wir einfach wegschmeißen und wegräumen, innere Dingen (Gedanken und Gefühle) nicht.

Wichtige Hinweise

Bitte unbedingt beachten! Es ist wichtig, dass es nicht darum geht Gedanken und Gefühle zu kontrollieren oder zum Verschwinden zu bringen.



Arbeitsmaterialien

