

MIND BLOWING

Datum: _____

Podcast-Folge mit Tobias Duven
Wege aus der Angst: Finde die Sicherheit in dir

Von GEwusst zu BEwusst

Wenn dich eine Situation gerade sehr stresst, bedrückt oder sorgt, ist es wichtig herauszufinden, was es in dir genau auslöst. Welche Emotionen/Gefühle stecken dahinter? Wo spürst du das in deinem Körper? Wie fühlt es sich genau an?

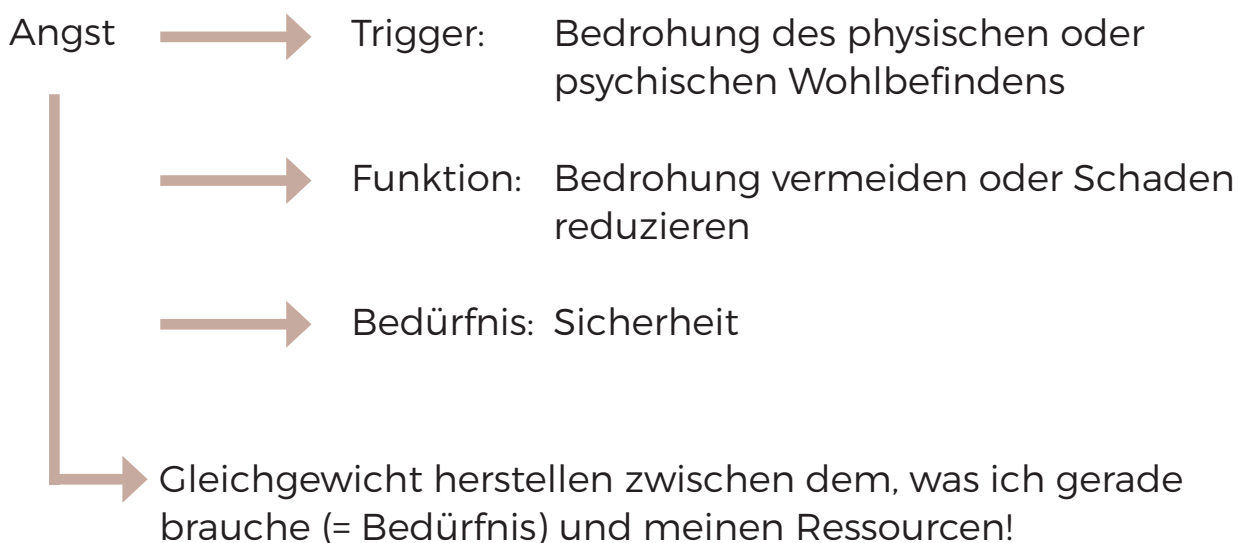
EMOTIONS-DREIKLANG

Jede Emotion hat einen Trigger/Auslöser, hat eine Funktion und stellt mir Energie zur Verfügung, um mein Bedürfnis zu erfüllen.

TRIGGER - FUNKTION - BEDÜRFNIS

= unangenehme Emotionen zeigen unerfüllte Bedürfnisse an!

Beispiel:



Was kann ich tun, um mich sicher zu fühlen?
Was kann ich tun, um heute/jetzt in die Entspannung zu kommen?

MIND BLOWING | Folge mit Tobias Duvén | Seite 2

This image shows a full page of dot grid paper. It features a light gray background enclosed by a thin brown border. A regular pattern of small black dots covers the entire surface, forming a grid that is 20 rows deep and 60 columns wide. The dots are evenly spaced both horizontally and vertically, providing a guide for writing or drawing without solid lines.



Jetzt wo du deine Anker für dein individuelles Gefühl von Sicherheit gefunden hast, geht es darum, dieses Gefühl zu etablieren. Das ist Übung!

Versuche die nächsten 3 Wochen so oft es geht, die Übungen in deinen Alltag einzubauen, die dir am meisten Sicherheit vermitteln. Ein Arbeitsblatt, das dir dabei hilft, findest du auf der nächsten Seite.

TIPP

Es geht darum, den Fokus auf die Übungen zu legen.
Also erinnere dich selbst daran. Das kannst du tun,
indem du z. B. Erinnerungen auf deinem Handy einrichtest
oder dir Post it's an verschiedene Ort in deiner Wohnung
oder an deinem Arbeitsplatz klebst.

