

Möglichkeiten der Selbstregulierung (Auswahl)

Körperliche Strategien (Bewusste Wahrnehmung und Empfindung)

- Körperliche Bewegung (die Bewegungen können auch klein sein)
- Bodenkontakt spüren
- Tief(er) atmen
- Die Wahrnehmungen der Sinne abfragen (Sehen, Hören, Riechen, Spüren, Schmecken)
- Körperhaltung verändern, Kopf und Oberkörper zurücknehmen, sich aufrichten
- Körperspannung verändern, bewusst Körperteile an- oder entspannen

Kognitive Strategien (Deutungen / Gedanken)

- Innerlich beiseite treten, sich selbst und die Situation von außen betrachten
- Positives Bild (Erinnerung an einen Erfolg oder ein Vorbild) herholen, visualisieren
- Positive Selbstgespräche: sich selbst gut zureden und sich ermutigen
- Relativieren (ins Verhältnis setzen zu anderen Erlebnissen oder Aufgaben)
- Aufmerksamkeit auf die eigenen Ziele und Ressourcen lenken

Emotionale Strategien (Gefühl)

- Wie auf einem Schieberegler die Gefühle herunterregeln (Vorstellung)
- Atmen und das Gefühl aktivieren, das man braucht, indem man sich an dieses erinnert
- Ausprobieren, wie es ist, genau das Gegenteil des aktuellen Gefühls zu tun
- Das eigene Gefühl wie ein Clown bewusst innerlich übertreiben
- Nachspüren, wo das Gefühl im Körper ist, und diese Region anspannen und entspannen

Kommunikative Strategien (Verhalten)

- Das Gehörte oder Gelesene aussprechen
- Wiederholen und / oder nachfragen (auch um Zeit zu gewinnen)
- Bewusste Schweige-Pause machen
- Im Gespräch auf die Metaebene wechseln
- Gegebenenfalls Gefühle ausdrücken durch Selbstkundgabe

Meine hilfreichsten Strategien (notieren)

-
-