

2.3 Tagebuch: Alarmsystem

Was genau geschah in der Situation?	Wie und wann hast du bemerkt, dass das Alarmsystem aktiv war?	Welche Körperempfindungen konntest du wahrnehmen?	Welche Gedanken und Gefühle hast du bemerkt?	Was bemerkst du jetzt, während du über die Übung reflektierst? Was könnte eine mitfühlende Antwort sein?
<i>Ich habe eine E-Mail von meinem Chef bekommen, in der er mich um ein Treffen nach Feierabend gebeten hat. Ich habe mich augenblicklich verkrampft.</i>	<i>Zuerst habe ich mich sehr unwohl gefühlt und ich hatte das Gefühl, dass Unheil naht. Dann habe ich erkannt: Das ist meine Alarmglocke, die schrillt!</i>	<i>Die Muskeln im Kiefer und in den Schultern haben sich verkrampft. Mein Atem wurde flach. Ich habe meinen Herzschlag gefühlt.</i>	<i>Ich hatte einen ängstlichen Gedanken: „Jetzt bin ich dran. Er wird mich entlassen.“. Ich hatte Angst und habe mir den ganzen Tag Sorgen gemacht</i>	<i>Ich bemerke Erleichterung und ein Lächeln. Er hat mich nur gebeten, ein neues Projekt zu übernehmen. Wenn ich das nächste Mal Katastrophenfantasien bemerke, nehme ich mir Zeit für einen Atemraum mit Mitgefühl.</i>
TAG 1				
TAG 2				
TAG 3				
TAG 4				
TAG 5				
TAG 6				