

### Arbeitsblatt 7.3: Meine Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung

Bitte nehmen Sie sich für jeden Tag der kommenden Woche vor, eine oder auch mehrere Strategien zur Aufmerksamkeitslenkung auszuprobieren. Führen Sie Aktivitäten durch, von denen Sie annehmen, dass Sie durch diese von Ihren körperlichen Beschwerden abgelenkt werden könnten. Versuchen Sie, diese Aktivitäten zu genießen und Ihre Sinne dabei bewusst einzusetzen! Notieren Sie anschließend im Protokoll, mit welchem Erfolg Sie sich von Ihren körperlichen Beschwerden ablenken konnten!

Datum	Welche Strategie probiere ich aus?	Welche Sinne habe ich bewusst eingesetzt?	Auswertung 0 = keine Wirkung + = habe es ein bisschen genossen ++ = habe es sehr genossen und dabei meine Beschwerden vergessen