

Reflexionsbogen – automatisierte Stressreaktion [fünfte Woche]

Der vierte Teil der Hausaufgabe für das vergangene Kursmodul war:

Automatisierte Stressreaktionen während des Tages bewusst wahrnehmen, ohne sie zu ändern.

Welche automatisierten Stressreaktionen hast du wahrgenommen?

Was war der Reiz/Auslöser?

Welche Gefühle und Gedanken sind da bei dir hochgekommen?

Zu welchem Zeitpunkt ist dir diese Reaktion bewusst geworden?

Wenn du dir schon während der unmittelbaren Erfahrung der automatisierten Stressreaktion darüber bewusst geworden bist, konntest du erleben, dass bereits die bewusste Aufmerksamkeit eine Form der Einflussnahme darstellt?

Wenn du dir nach der Erfahrung der Stressreaktion bewusst darüber geworden bist, was hast du in diesem Moment erlebt, über dich gedacht, gefühlt und über dich erfahren?