

Alltagszentrierung

- Wie geht es mir eigentlich? -

- **Auslösende Situation?**

In welcher Situation befinde ich mich, wer/was hat meinen Zustand ausgelöst?

- **Gedanken?**

Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf... über mich / über die Situation / über betroffene Personen?

- **Gefühle?**

Was fühle ich? In welcher inneren Atmosphäre hat mich die Situation hinterlassen?

- **Kritische Stimmen?**

Werte ich mich gerade ab oder verurteile mich? Fühle ich Härte oder Strenge mit mir?

Ein Blick mit Abstand (Position im Raum wechseln)

Wenn ich Abstand nehme und mir diesen Menschen (mich selbst) betrachte... welchen Satz oder welche Geste würde ihm/ihr gerade gut tun?

- **Bedürfnis?**

Kann ich einen Eindruck oder ein Gefühl dafür bekommen, welches Bedürfnis gerade aktiv ist? Dabei geht es nicht um eine Änderung der SITUATION, sondern darum, was ich in diesem ZUSTAND brauche. (Halt/Sicherheit, Wertschätzung, Zuwendung/Geborgenheit, Freiraum/Selbstbestimmung, sonstiges?)

- **Konkreter Schritt!**

Gibt es etwas konkretes was ich gerade für mich tun kann? Wenn nicht, welchen anderen Dingen kann ich mich zuwenden und diese Situation gerade ruhen lassen?