

Selbstgespräch zur Selbstberuhigung

Das ist eine Nachricht an mich selbst. Ich bin gerade ein wenig aus der Balance.

Es ist grad _____
_____.

Um mich etwas zu beruhigen, werde ich meine augenblickliche Situation jetzt mal kurz mit Abstand betrachten.

Ich merke gerade, dass ich _____
_____.

Ich fühle mich _____
_____.

Es gefällt mir nicht, dass ich mich so fühle. Aber es ist in diesem Moment so, wie es jetzt eben ist. Ich bin in Ordnung, wie ich gerade bin, und ich kann mich so akzeptieren. Ich wehre mich nicht gegen das, was ist. Weil das ein Kampf ist, den ich sowieso nicht gewinnen kann. Ich kann gerade nichts daran ändern.

Ich kann mein Gefühle, _____
_____, jetzt gerade nur so annehmen, wie sie sind.

Ich erinnere mich daran, dass ich schon ähnliche Situationen in meinem Leben bewältigt habe. Bisher sind diese Gefühle immer wieder vorbeigegangen. Auch dieses Mal werden sie wieder weniger werden und es wird der Zeitpunkt kommen, an dem ich mich wieder ruhig und gelassen fühlen werde.

Ich kann in diesem Moment überlegen, womit ich mir jetzt gerade guttun kann. Was kann ich in diesem Moment machen, dass ich mich so gut fühle, wie es eben geht? Was kann ich mir sagen, machen, worauf kann ich mich konzentrieren?

Ich _____

_____.

Dadurch entspanne ich mich ein wenig und merke, dass es mehr gibt als meine belastenden Gefühle. Ich kann dann wieder nach vorne schauen und habe das Gefühl, mich so verhalten zu können, wie ich möchte.

Und hier mein ausgefülltes Beispiel:

Das ist eine Nachricht an mich selbst. Ich bin gerade ein wenig aus der Balance.

Es ist grad alles viel zu viel und richtig, richtig schwer für mich.

Um mich etwas zu beruhigen, werde ich meine augenblickliche Situation jetzt mal kurz mit Abstand betrachten.

Ich merke gerade, dass ich Angst habe, dass alles nicht zu schaffen.

Ich fühle mich überfordert und unsicher und weiß gar nicht, was ich jetzt machen soll.

Es gefällt mir nicht, dass ich mich so fühle. Aber es ist in diesem Moment so, wie es jetzt eben ist. Ich bin in Ordnung, wie ich gerade bin, und ich kann mich so akzeptieren. Ich wehre mich nicht gegen das, was ist. Weil das ein Kampf ist, den ich sowieso nicht gewinnen kann. Ich kann gerade nichts daran ändern.

Ich kann meine Gefühle, meine Angst und Überforderung, jetzt gerade nur so annehmen, wie sie sind.

Ich erinnere mich daran, dass ich schon ähnliche Situationen in meinem Leben bewältigt habe. Bisher sind diese Gefühle immer wieder vorbeigegangen. Auch dieses Mal werden sie wieder weniger werden und es wird der Zeitpunkt kommen, an dem ich mich wieder ruhig und gelassen fühlen werde.

Ich kann in diesem Moment überlegen, womit ich mir jetzt gerade guttun kann. Was kann ich in diesem Moment machen, dass ich mich so gut fühle, wie es eben geht? Was kann ich mir sagen, machen, worauf kann ich mich konzentrieren?

Ich konzentriere mich jetzt einen Augenblick auf ein paar schöne Erinnerungen: die tolle Wanderung im letzten Urlaub, mein Zusammensein mit Andrea oder auch, als ich letztens das eine Projekt abgeschlossen habe.

Ich höre jetzt meine Lieblingsmusik und mache einen kurzen Gang um den Block.

Dadurch entspanne ich mich ein wenig und merke, dass es mehr gibt als meine belastenden Gefühle. Ich kann dann wieder nach vorne schauen und habe das Gefühl, mich so verhalten zu können, wie ich möchte.