

Dyaden Workshop Emotionsregulation

1. Eine mehr oder weniger deutliche Selbstwahrnehmung körperlicher / emotionaler / gedanklicher Art, die ich während der Zentrierung hatte, war...
2. Die erste „Messung“ meines Stresslevels auf einer Skala zwischen 0 und 10 betrug... und folgte vor allem der Wahrnehmung, dass ich...
3. Wenn ich jetzt einen Augenblick hineinspüre, ist es in Zahlen etwa... und wenn ich die gegenwärtige „Messung“ in Worten beschreibe, ist es ...
4. Es ist weniger / mehr geworden, vermutlich, weil ich
im Inneren...
im Außen...
wahrgenommen habe, dass...
5. Was ich in diesem Moment von mir selbst brauche, um ruhig werden zu können, ist,
dass ich mir vor allem
körperlich
emotional
gedanklich erlaube, dass ich ...
6. Was mir an deiner Art von Gegenwart gut tut, ist, dass du (beschreibe bitte die sicht-, hör- und fühlbaren feinen, bindungsbezogenen Wahrnehmungen, die du von deinem Gegenüber hast), und das ermöglicht mir ...
7. Wenn ich in meinem Leben in Beziehungsstress gerate, tendiere ich dazu,
zu maximieren/zu minimieren, indem ich...
und das tue ich, weil ich Angst habe, wenn ich ruhig bleiben würde, dass dann...
Was daran so schlimm ist...
8. Diesen ängstlichen und daher reaktiven Teil spüre ich in meinem Körper vor allem dort (lokalisieren) und dadurch (beschreiben), dass dann...
9. Ich möchte ihn als einen inneren Anteil von mir jetzt willkommen heißen und ihm versprechen, ihm warmherzige Beachtung und Zeit zu widmen und ihn gelten zu lassen, das heißt auch, ihn möglichst nicht allein zu lassen, indem ich... (z.B. meine Hand dorthin lege, ihn begrüße, spiegele, was er sagt, ihm mein Mitgefühl ausdrücke, ihm Sicherheit, Trost und Beruhigung gebe oder indem ich...)
10. Was ich jetzt im Gespräch mit dir geschätzt habe, war, dass du...
11. Rollenwechsel: Eine Sache, die du erzählt hast, die in mir Resonanz gefunden hat, war... und das war wahrscheinlich vor allem deswegen, weil..., dann zu 1. bzw. zum Ende der Dyade