

Stimming-Verhaltensweisen, die vielen Menschen helfen

Du wirst vielleicht überrascht sein, wie viele alltägliche Verhaltensweisen als Stimming dienen können. Nachfolgend findest du einige häufige aufgelistet. Unterstreiche deine Lieblingsgewohnheiten und markiere diejenigen, mit deren Hilfe du dich am besten beruhigen und entspannen kannst, mit einem *.

Motorisches Stimming		
• Mit den Beinen wippen • Mit den Fingerknöcheln oder Zehen knacken • Mit den Zehen oder Fingern wackeln • Mit den Zähnen klappern • Eine lange Autofahrt auf einer kurvenreichen Straße • Stricken, Häkeln, Nähen • Mit den Füßen auf den Boden klopfen • Mit den Haaren herumspielen	• Mit den Fingern auf den Tisch trommeln oder Rhythmen klopfen • Die Fingerspitzen oder Fäuste aneinanderschlagen • Die Muskeln anspannen und wieder entspannen • Den Oberkörper hin- und herschaukeln • Die Beine vor und zurück schwingen • Die Hände öffnen und schließen • Den Kiefer hin und her bewegen • Die Füße kreisen lassen	• Mit dem Kopf nicken und den Hals hin und her beugen • Auf Zehenspitzen gehen • Den Körper dehnen, verdrehen oder Yogaübungen machen • Schnell oder kräftig blinzeln • Springen, auf und ab hüpfen, sich im Kreis drehen • Mit den Händen oder Armen wedeln • Auf und ab gehen oder im Kreis herumlaufen • Langstreckenlauf; Sport
Stimming über Berührung, Sinne und Druck		
• Gewebe mit besonders markanten Oberflächenstrukturen zwischen den Fingern reiben • Jemanden kräftig umarmen (oder sich kräftig umarmen lassen) • Sich fest in eine Decke einwickeln • Sich unter eine Gewichtsdecke legen • Enge Kleidungsstücke tragen • Der Reihe nach jeden Finger mit dem Daumen berühren	• An den Fingernägeln oder der Nagelhaut kauen • Sich mit den Händen durchs Haar fahren • Die Haare streicheln oder daran ziehen • Sich selbst umarmen • Knusprige Lebensmittel essen • Die Hände ringen • Die Hände waschen	• Die Hände aneinanderreiben • Sich selbst kneifen oder beißen • Sich selbst sanft tätscheln oder klopfen • Die Lippen aneinanderreiben • Sich mit der Zunge über die Zähne fahren • In die Hände klatschen • An der Haut reiben oder mit den Fingern gegen die Haut schnippen

Stimmhafte Stimmings		
• Summen • Singen • Laut mit sich selbst reden	• Laut zählen • Pfeifen • Mit der Zunge schnalzen	• Wörter, Sätze oder Laute mehrfach wiederholen (Echolalie)
Visuelle Stimmings		
• Immer wieder die Lieblingsfernsehsendung anschauen • Helle oder funkelnde Lichter betrachten • Mit Kaleidoskopen oder Kreiseln spielen	• Einen Deckenventilator beobachten • Eine Uhr oder Sanduhr betrachten • Sonnenuntergänge, Sterne oder den Mond betrachten • Beruhigende oder entspannende Videos anschauen	• Autos, Verkehr oder Züge beobachten • Malen • Puzzles lösen • Muster betrachten
Akustische Stimmings		
• Immer wieder dasselbe Lied anhören • Sich auf Rhythmen oder Trommelgeräusche konzentrieren • Luftpolsterfolie zum Platzen bringen	• Auf weißes oder braunes Rauschen hören • Wassergeräusche, Regen, Wellen oder Meeresrauschen anhören • Stimming-Spielzeug oder Kugelschreiber klicken lassen	• Auf das Surren eines Ventilators oder Motors hören • Mit den Fingern oder Fingernägeln auf eine Oberfläche klopfen • Mit den Fingern schnipsen • Klatschen
Geschmacks- und Geruchs-Stimmings		
• Starke Aromen und Gewürze wählen • An aromaintensiven Lebensmitteln wie etwa Kaffee riechen	• Backen • Das Lieblingsgericht kochen	• An Parfüms oder Duftkerzen schnuppern • Nach Gerüchen suchen, die angenehme Assoziationen bringen

Welche Stimmings gefallen dir noch?

Vervollständige den unten stehenden Satz:

Folgendes Stimming-Verhalten wirkt auf mich besonders beruhigend und regulierend: _____,

_____ und _____.

Arbeitsblatt: Bestimme deine Emotionen und körperlichen Empfindungen

Versuche in der nächsten Woche, jeden Tag bis zu drei verschiedene Emotionen und mindestens eine der jeweils damit einhergehenden körperlichen Empfindungen wahrzunehmen, wobei du die obige Liste als Orientierungshilfe verwenden kannst.

Tag	Emotionen	Körperliche Empfindungen
Tag 1		
Tag 2		
Tag 3		
Tag 4		
Tag 5		

Tag 6		
Tag 7		

Lies dir deine Einträge in der Liste noch einmal durch und vervollständige dann die folgenden Aussagen:

Am häufigsten habe ich diese Emotionen gespürt:

Andere Wörter, um diese Emotionen genauer zu beschreiben, wären:

Arbeitsblatt: Aus der Bedeutung deiner Emotionen deine nächsten Schritte ableiten

Fragen	Beispielsituation	Deine Situation
Wie ist die Situation?	<i>Ich streite mich mit meiner Freundin.</i>	
Welche körperlichen Empfindungen hast du dabei?	<i>Aufgeregt, Kloß im Hals, angespannt, Schweregefühl</i>	
Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?	<i>Wird sie mich verlassen? Ich mache immer alles falsch.</i>	
Welche Emotionen nimmst du wahr?	<i>Angst, Anspannung, Traurigkeit</i>	
Was sagen dir deine Emotionen?	<i>Ich habe Angst, dass unsere Beziehung in die Brüche gehen könnte.</i>	
Was für Impulse verspürst du?	<i>Ich möchte am liebsten schreien, weinen und weglaufen.</i>	
Ist das ein Impuls, dem du folgen möchtest? Führt das zu einem guten Ergebnis?	<i>Eigentlich nicht. Weinen ist okay, aber Schreien oder Weglaufen würde die Situation nur verschlimmern.</i>	
Was wirst du tun?	<i>Ich lasse mir Zeit, um mich zu beruhigen, und spreche dann mit ihr.</i>	

Mach dir bewusst, wie du dich fühlst

KATEGORIE 1: GLÜCKLICH, ZUFRIEDEN, DANKBAR, HOFFNUNGSVOLL, LIEBEVOLL

Mögliche Wörter zur Beschreibung dieser Emotionen:

Annehmend	Erfreut	Leidenschaftlich	Verbunden
Amüsiert	Erfüllt	Liebevoll	Verehrend
Anerkennend	Erlöst	Lustvoll	Verlangend
Ausgeglichen	Ermutigt	Mitfühlend	Verspielt
Befreit	Euphorisch	Optimistisch	Verständnisvoll
Befriedigt	Fröhlich	Positiv	Vertrauensvoll
Begeistert	Geborgen	Präsent	Vom Glück begünstigt
Beschwingt	Geduldig	Romantisch	Warmherzig
Betört	Gelassen	Ruhig	Wertschätzend
Bewundernd	Gerührt	Sehnsüchtig	Würdig
Dankbar	Glücklich	Sicher	Zärtlich
Ehrfürchtig	Gütig	Sinnlich	Zentriert
Ekstatisch	Hoffnungsvoll	Stolz	Zufrieden
Entspannt	Inspiziert	Teilnahmsvoll	Zuversichtlich

Typische körperliche Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen: Gefühl von Leichtigkeit, Wärme, Entspannung und Ruhe in der Brust und im ganzen Körper.

KATEGORIE 2: ÜBERRASCHT, NEUGIERIG, TATKRÄFTIG

Mögliche Wörter zur Beschreibung dieser Emotionen:

Angeregt	Entschlossen	Kompetent	Stark
Aufgeregt	Entsetzt	Mitgenommen	Tapfer
Energiegeladen	Fasziniert	Neugierig	Überrascht
Engagiert	Interessiert	Selbstbewusst	

Typische körperliche Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen: Summen, energiegeladenes Gefühl und Zittern in irgendeinem Bereich des Körpers.

KATEGORIE 3: ÄNGSTLICH, INNERLICH ANGESPANNT

Mögliche Wörter zur Beschreibung dieser Emotionen:

Alarmiert	Fassungslos	Panisch	Verkrampft
Ängstlich	Furchtsam	Schockiert	Verletzlich
Bange	Gefangen	Schüchtern	Verwirrt
Besorgt	Hilflos	Skeptisch	Widerstrebend
Bestürzt	Innerlich angespannt	Überwältigt	Wie versteinert
Beunruhigt	Machtlos	Unbehaglich	Zögerlich
Entsetzt	Misstrauisch	Unsicher	Zweifelnd
Erschrocken	Nervös	Verängstigt	

Typische körperliche Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen: Aufgeregtheit, Unruhe, flaues Gefühl im Magen, Hitzegefühl oder Anspannung.

KATEGORIE 4: TRAUIG, ENTtäUSCHT, INNERLICH LOSGELÖST

Mögliche Wörter zur Beschreibung dieser Emotionen:

Ausgegrenzt	Gequält	Nutzlos	Verletzt
Deprimiert	Gleichgültig	Schmerzerfüllt	Verloren
Distanziert	Hoffnungslos	Todunglücklich	Verschlossen
Düster	Innerlich leer	Traurig	Verzweifelt
Einsam	Losgelöst	Unglücklich	Wertlos
Entmutigt	Melancholisch	Unzufrieden	Wie betäubt
Enttäuscht	Niedergeschlagen	Verärgert	

Typische körperliche Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen: Leere, Taubheit, Kloß im Hals, Erschöpfung, Anspannung, Schweregefühl und das Gefühl, wie gelähmt zu sein.

KATEGORIE 5: WÜTEND, FEINDSELIG, REIZBAR

Mögliche Wörter zur Beschreibung dieser Emotionen:

Aufgebracht	Frustriert	Nachtragend	Verächtlich
Aufgeregt	Gereizt	Rachsüchtig	Verärgert
Bestürzt	Geringschätzig	Reizbar	Verbittert
Beunruhigt	Launisch	Schlecht gelaunt	Wütend
Empört	Missmutig	Ungeduldig	Zornig
Feindselig	Mürrisch	Ungehalten	Zynisch

Typische körperliche Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen: Hitzegefühl, Zittern, Unruhe und Anspannung, vor allem in Kopf und Brustkorb.

KATEGORIE 6: EKEL, SCHAM, SCHULDGEFÜHLE, REUE

Mögliche Wörter zur Beschreibung dieser Emotionen:

Angewidert	Eifersüchtig	Reumütig
Bedauernd	Entsetzt	Schuldbewusst
Beschämt	Gedemütigt	Verlegen

Typische körperliche Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen: Ekel, Übelkeit, Schwindel, Schwere- oder Spannungsgefühl (vor allem in der Magengegend).

KATEGORIE 7: ERMÜDET, ERSCHÖPFT

Mögliche Wörter zur Beschreibung dieser Emotionen:

Abgearbeitet	Ausgelaugt	Ermüdet	Gelangweilt
Abgekämpft	Belastet	Erschöpft	Verbraucht

Typische körperliche Empfindungen, die mit diesen Emotionen einhergehen: Schweregefühl, Müdigkeit, Leere oder Lethargie im ganzen Körper.

In bestimmten Momenten genau zu wissen, wie du dich fühlst, kann sehr hilfreich sein. Wenn dir nicht sofort klar ist, um welche Emotion es sich handelt, dann versuche, erst die körperliche Empfindung zu identifizieren und dieser dann ein Gefühl zuzuordnen.

Arbeitsblatt: Deine Anforderungsvermeidung überwinden

Diese Übung besteht aus vier Schritten und soll dir helfen, deine Vermeidungshaltung zu verstehen und besser damit umzugehen.

Schritt 1: Bedürfnisse und Reaktionen verstehen

Fülle die folgende Tabelle aus und beschreibe eine Aufgabe, die bei dir eine innere Vermeidungshaltung ausgelöst hat. Zum besseren Verständnis haben wir in der mittleren Spalte ein Beispiel aufgeführt.

Frage	Beispielsituation	Deine Situation
Erwartung, Bitte oder Forderung, die dich ärgert	Jedes Mal, wenn meine Schwiegereltern zu Besuch kommen, muss ich alle meine Hobby- und Bastelsachen wegräumen.	
Wer möchte etwas von dir?	Mein Partner	
Wie fühlst du dich dabei?	Frustriert und verärgert, weil ich das jedes Mal tun muss	
Warum möchtest du das nicht tun?	Es dauert ewig, die Sachen wegzuräumen und später wieder alles auspacken. Danach habe ich vielleicht keine Energie mehr dafür, mich mit meinen Hobbys zu beschäftigen.	
Wie reagierst du darauf?	Ich bin schlecht gelaunt und frustriert. Am liebsten würde ich mich weigern, das zu tun.	
Passt diese Reaktion zu der Art, wie du andere Menschen behandeln möchtest?	Ich liebe meinen Partner; ich möchte stets respektvoll und liebevoll mit ihm umgehen.	
Wie würdest du stattdessen lieber reagieren?	Ich würde gerne ruhig bleiben und das problemlos hinkriegen.	

Schritt 2: Eine andere Perspektive einnehmen

Und nun schau dir diese Bitte einmal aus der Perspektive der Person an, die sie geäußert hat. Falls es dabei um eine Erwartung geht, die du an dich selbst stellst, dann überlege, warum diese Aufgabe für dich wichtig ist und welches Ergebnis du dir davon erhoffst.

Frage	Beispielsituation	Deine Situation
Warum ist diese Aufgabe für die Person, die sie dir stellt, so wichtig?	<i>Mein Partner möchte, dass das Haus sauber und aufgeräumt ist, weil seine Eltern da pingelig sind. In einer aufgeräumten Umgebung können sie sich besser entspannen.</i>	
Welches Ergebnis möchte sie damit erreichen?	<i>Er möchte nicht von seinen Eltern kritisiert werden. Ich weiß, dass das für ihn sehr unangenehm ist.</i>	
Wie fühlt sie sich, wenn du so reagierst?	<i>Er ist böse auf mich und wirkt sehr verletzt.</i>	
Inwiefern verursacht deine Reaktion Probleme oder verschlimmert die Situation sogar noch?	<i>Wenn ich wütend werde, ist mein Partner nicht gerne mit mir zusammen. Außerdem streiten wir uns dann vielleicht, kurz bevor seine Eltern kommen, und das ist anstrengend.</i>	

Schritt 3: Blockaden erkennen

Es kann viele Dinge geben, die dich daran hindern, eine Aufgabe zu erledigen. Überlege dir, was diese spezielle Aufgabe für dich so frustrierend oder schwierig macht. Kreuz in der folgenden Liste alle Punkte an, die auf dich zutreffen, und füg in der dafür vorgesehenen Leerzeile noch weitere wichtige Gründe hinzu.

Die Aufgabe:

- ☐ ist zu kompliziert, verwirrend oder unklar
- ☐ passt nicht zu deinen Intensivinteressen oder Hyperfixierungen
- ☐ ist nicht interessant, angenehm, herausfordernd oder dringlich
- ☐ ist eine zusätzliche Aufgabe auf deiner To-do-Liste, obwohl du dich ohnehin schon überfordert fühlst
- ☐ stört dich, weil du gerade mit etwas anderem beschäftigt bist
- ☐ ist dir aufgrund bestimmter sensorischer Stressfaktoren unangenehm
- ☐ macht dir Angst oder sorgt für ein Gefühl des Unbehagens oder der Unsicherheit
- ☐ ist körperlich zu anstrengend oder zu zeitaufwendig

- ☐ ist nicht der beste Weg, um das gewünschte Ergebnis zu erreichen
- ☐ basiert auf einer unrealistischen, neuronormativen Erwartung
- ☐ wird auf eine Art und Weise an dich herangetragen, die du als übermäßig fordernd, wütend oder nachtragend empfindest
- ☐ Sonstiges: _____

Die Beseitigung dieser Hinderungsgründe ist der Schlüssel zur Erfüllung der Aufgabe. Nenne anhand der obigen Informationen bis zu drei Gründe, warum du verärgert bist oder dich überfordert fühlst, wenn du gebeten wirst, diese Aufgabe zu erledigen.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

Schritt 4: Hindernisse kreativ überwinden

Überlege dir, wie du die Aufgabe angenehmer und einfacher gestalten könntest, um gegen die oben beschriebenen Blockaden anzukämpfen. In diesem letzten Teil der Übung sollst du möglichst viele kreative Lösungen finden, um Hindernisse zu überwinden. Du kannst dazu entweder alle Fragen beantworten oder nur diejenigen, die aufgrund deiner obigen Antworten relevant sind.

Fragen	Beispielsituation	Deine Situation
Wie könntest du:		
die Aufgabe einfacher gestalten?	<i>Ich könnte meinen Partner bitten, mir bei der Einrichtung eines Aufbewahrungssystems zu helfen, das mir das Ein- und Ausräumen erleichtert.</i>	
die Aufgabe an deine Hyperfixierungen oder Intensivinteressen anpassen?	<i>Ich ordne meine Sachen gerne. Beschriftete Kisten erleichtern mir das Aufräumen und dann macht es auch mehr Spaß.</i>	
die Aufgabe interessanter, unterhaltsamer oder dringlicher machen?	<i>Es wäre eine unterhaltsame Herausforderung für mich, ein befriedigendes, elegantes Ordnungssystem für meine Sachen zu schaffen.</i>	
die Aufgabe weniger kompliziert oder aufwendig gestalten?	<i>Es würde meine Arbeit vereinfachen, wenn alles seinen festen Platz hätte. Außerdem kann ich dann andere Leute um Hilfe bitten.</i>	

Fragen	Beispielsituation	Deine Situation
die Aufgabe so umgestalten, dass es dir leichter fällt, dich auf diese Aufgabe zu fokussieren, statt dich mit anderen Dingen zu beschäftigen?	<i>Ich kann meinen Partner bitten, mich eine Stunde vor der Ankunft seiner Eltern daran zu erinnern, dass sie kommen.</i>	
gegen die mit der Aufgabe einhergehenden unangenehmen sensorischen Empfindungen ankämpfen?	<i>Wenn ich die Sachen in hübschen Kisten verstau, würde das schön aussehen, wäre weniger unordentlich und verwirrend.</i>	
mehr Selbstvertrauen und Sicherheit für die Ausführung der Aufgabe entwickeln?	<i>Ich könnte meine Freundin Sarah um Hilfe bitten. Sie hat ein besonderes Talent für organisatorische Aufgaben.</i>	
die Aufgabe so gestalten, dass sie körperlich weniger anstrengend ist?	<i>Ich kann Kisten verwenden, die nicht zu groß oder schwer sind, und sie an Stellen aufbewahren, an die ich leicht herankomme.</i>	
eine bessere Lösung für das Problem finden?	<i>Ich könnte einen Tisch im Schuppen aufstellen und meine Bastelarbeiten in Zukunft dort erledigen.</i>	
die an dich gestellten Erwartungen neu definieren, damit sie nicht neuro-normativ, sondern realistisch sind?	<i>Leider haben meine Schwiegereltern übertriebene Erwartungen. Ich werde meinen Partner dabei unterstützen, mit ihnen darüber zu reden, falls sie bereit dazu sind.</i>	
die betreffende Person dazu bringen, dich auf eine weniger fordernde Art um etwas zu bitten?	<i>Ich könnte meinen Partner bitten, mich zu fragen: »Können wir deine Sachen gemeinsam aufräumen, wenn du mit deiner Bastelarbeit fertig bist?«</i>	
die Aufgabe sonst noch verändern, damit sie dir leichter fällt?	<i>Ich könnte meinen Partner darum bitten, mein Body Double zu sein, während ich aufräume.</i>	

Wie bereit bist du nun, die Aufgabe zu erledigen, nachdem du über all diese Alternativen nachgedacht hast? Setze ein Kreuzchen auf die unten stehende Linie, um den Grad deiner Bereitschaft anzugeben.

Ich bin eher bereit, die Aufgabe zu erledigen.

Ich bin weniger bereit, die Aufgabe zu erledigen.

Arbeitsblatt: Grenzen setzen und beibehalten

Diese Übung soll dir dabei helfen, einer nahestehenden Person eine Grenze zu setzen und sie dann auch aufrechtzuerhalten. Fülle die folgende Tabelle aus und versuch zunächst einmal für dich selbst, deine Grenze ruhig, klar und sachlich zu beschreiben, bevor du das gegenüber einem entsprechenden Ansprechpartner tust.

Fragen	Beispielsituation	Deine Situation
Name der Person	<i>Sarah</i>	
In welcher Beziehung steht sie zu dir?	<i>Meine Mutter</i>	
Welches Verhalten ärgert dich und ist inakzeptabel?	<i>Meine Mutter macht vor den anderen Familienangehörigen immer wieder Witze über meine Fehler.</i>	
Was für Auswirkungen hat das Verhalten auf dich?	<i>Ich habe ständig das Gefühl, alles falsch zu machen. Das ist mir unangenehm.</i>	
Inwiefern ist das Verhalten inakzeptabel, unvernünftig und/oder respektlos?	<i>Ihr Verhalten hinterlässt bei mir den Eindruck, dass sie von mir erwartet, dass ich perfekt bin. Wenn ich das nicht schaffe, bin ich für sie eine Witzfigur. Sie sollte solche Dinge nicht vor anderen sagen.</i>	
Welche berechtigten Bedürfnisse hast du in dieser Situation?	<i>Ich möchte respektvoll behandelt werden. Meine Fehler sollen nicht vor anderen Leuten breitgetreten werden.</i>	
Wie lautet deine Grenze? (Eine klare Aufforderung, die die gewünschte Verhaltensänderung definiert und erklärt, warum das für dich so wichtig ist)	<i>Mama, ich möchte, dass du aufhörst, Witze über meine Fehler zu machen, weil ich sonst eine schlechte Meinung von mir selbst habe.</i>	
Was passiert, wenn diese Grenze überschritten wird?	<i>Wenn du nicht aufhörst, Witze über mich zu machen, werde ich dir nichts mehr über mich erzählen und vielleicht auch nicht mehr so oft zu Familienfeiern kommen.</i>	

Fragen	Beispielsituation	Deine Situation
Welche unangenehmen Gefühle könnten sich bei dir entwickeln?	<i>Ich habe Angst, dass sie sich aufregt und mich anschreit.</i>	
Wie könntest du diese unangenehmen Gefühle vermeiden?	<i>Ich könnte diesem Gespräch aus dem Weg gehen.</i>	
Wie kannst du dich selbst beruhigen und deine Grenze trotzdem aufrechterhalten?	<i>Ich könnte vorher ein paarmal tief durchatmen. Danach kann ich mir offen eingestehen, wie schwer mir das alles gefallen ist, mich ein bisschen bewegen und meine Lieblingsmusik hören.</i>	
Welche Unterstützung kannst du dir holen?	<i>Ich kann mit einem guten Freund oder einer Freundin darüber reden, wenn ich sehr aufgeregt bin.</i>	

Beschreibe kurz, wie es sich angefühlt hat, als du deine Grenze formuliert hast. Wie hat dein Gesprächspartner darauf reagiert? Überlege dir deine nächsten Schritte.

Arbeitsblatt: Dein Plan für eine selbstbewusste Kommunikation

Überlege dir eine Veränderung, die du dir wünschst und nur umsetzen kannst, wenn du jemanden um Hilfe bittest. Plane dieses Gespräch im Voraus, indem du die folgende Tabelle ausfüllst.

Fragen	Beispielsituation	Deine Situation
Wie heißt die Person?	<i>Fred</i>	
In welcher Beziehung steht sie zu dir?	<i>Er ist mein Vorgesetzter.</i>	
Wie lässt sich das Problem zusammenfassen?	<i>In unserem Büro ist es immer sehr laut und das stört mich bei der Arbeit.</i>	
Welche negativen Auswirkungen hat das Problem auf dich?	<i>Es kostet mich viel Energie, mich auf meine Arbeit zu konzentrieren. Von dem ständigen Lärm bekomme ich Kopfschmerzen; mittlerweile habe ich morgens Angst davor, ins Büro zu gehen.</i>	
Was brauchst du genau?	<i>Ich brauche einen ruhigen Arbeitsplatz.</i>	
Welche Rechte hast du in dieser Situation?	<i>Diese Anpassung wäre sehr sinnvoll, denn dadurch wäre mein Arbeitsplatz für mich gesund und sicher.</i>	
Wie schaut dein Lösungsvorschlag aus? (Selbstbewusstes Statement, in dem du das gewünschte Ergebnis beschreibst; formuliere deine Bitte direkt, aber respektvoll, ohne den Gesprächspartner zu kritisieren, ihm zu drohen oder Vorwürfe zu machen)	<i>Ich würde gerne zwei Tage pro Woche zu Hause arbeiten und im Büro Zugang zu einem ruhigen Raum haben, den ich als Arbeitsplatz nutzen kann. Das würde mir helfen, meine Termine einzuhalten, ohne dass meine Arbeit mich zu sehr erschöpft und unter Druck setzt.</i>	

Fragen	Beispielsituation	Deine Situation
Welche Charaktereigenschaften möchtest du in diesem Gespräch zeigen?	<i>Kompetent, fair, wertfrei, respektvoll</i>	
Welche unangenehmen Gefühle könnten bei diesem Gespräch in dir aufsteigen?	<i>Ich habe Angst davor, dass er meine Bitte ablehnen könnte und ich dann womöglich weiterhin so arbeiten muss wie bisher (oder gezwungen bin, mir einen anderen Job zu suchen).</i>	
Welchen Impuls wirst du verspüren, um diese unangenehmen Gefühle zu vermeiden?	<i>Am liebsten würde ich diesem Gespräch aus dem Weg gehen.</i>	
Wie kannst du dich selbst beruhigen, damit es dir leichter fällt, dieses Gespräch zu führen?	<i>Ich kann mich vor dem Gespräch durch Stimming beruhigen und darauf achten, tief durchzuatmen. Außerdem kann ich mir offen eingestehen, wie schwer das alles für mich ist und wie viel Mut es mich kostet, meine Bitte vorzubringen.</i>	
Wer könnte dir helfen?	<i>Ich könnte einen Kollegen bitten, an dem Gespräch teilzunehmen, oder mich hinterher mit ihm darüber austauschen.</i>	

Was für Gefühle und körperliche Empfindungen hattest du während dieses Gesprächs?

Gefühl: _____ Körperliche Empfindung: _____

Gefühl: _____ Körperliche Empfindung: _____

Gefühl: _____ Körperliche Empfindung: _____

Schreib auf, wie dein Gesprächspartner reagiert hat. Welche Schritte planst du als Nächstes, um deine Interessen durchzusetzen?

Du kannst dich auf so ein Gespräch vorbereiten, indem du wichtige Aussagen laut und mit ruhiger, fester Stimme aussprichst; dein Tonfall sollte dabei rational klingen und keine Emotionen verraten. Es kann auch sinnvoll sein, dir schon im Voraus zu überlegen, auf welchen Widerstand du stoßen und wie du darauf reagieren könntest.

Arbeitsblatt: Dein selbstmitfühlender Aktionsplan

Übergeordnetes Ziel:		
Teilziele	Werte	Kleinere Maßnahmen

Arbeitsblatt: Deine Bereitschaft zur Veränderung stärken

Fülle die folgende Tabelle für jedes Ziel in deinem selbstmitfühlenden Aktionsplan aus, um deine Bereitschaft für Veränderung zu stärken und deine Ziele umzusetzen. Schließe die Übung damit ab, einen kleinen Schritt zu benennen, den du gehen könntest, auch wenn er sich im Moment noch unangenehm anfühlt.

Fragen	Deine Situation
Definiere dein Ziel	
Welche Handlungen ziehst du in Betracht?	
In welcher Phase der Veränderung befindest du dich?	
Welche Ängste oder Sorgen hast du?	
Welche Emotionen gehen damit einher?	
Was sagen dir deine Emotionen?	
Was für Impulse verspürst du?	
Welchen kleinen Schritt könntest du gehen, auch wenn er sich unangenehm anfühlt?	

Die Phasen der Veränderung

Das Phasenmodell der Verhaltensänderung beschreibt Veränderung als einen Prozess, den wir oft mehrmals durchlaufen, bevor sich ein dauerhaftes Ergebnis stabilisiert (Prochaska, DiClemente und Norcross 1992).

Die Phasen sind:

- **Absichtslosigkeit:** Du siehst noch keinen Grund, etwas zu verändern.
- **Absichtsbildung:** Du erkennst, dass eine Veränderung sinnvoll sein könnte, bist dir aber noch unsicher. Du
 - wägst Vor- und Nachteile ab
 - bist noch nicht entschlossen
 - klärst erst, was genau du verändern möchtest
- **Vorbereitung:** Du wirst konkreter und bereitest dich aktiv auf Veränderung vor, indem du
 - dich informierst
 - Unterstützung suchst
 - dich anderen gegenüber verpflichtest
 - neue Fähigkeiten aufbaust
 - erste kleine Schritte gehst
- **Handlung:** Du setzt die Veränderung aktiv um. Auch wenn es sich noch ungewohnt oder anstrengend anfühlt, bleibst du dran und richtest den Blick auf die positiven langfristigen Effekte.
- **Aufrechterhaltung:** Die neue Verhaltensweise stabilisiert sich. Du integrierst sie zunehmend in deinen Alltag und fühlst dich sicherer damit.
- **Rückfall:** Es kann passieren, dass du wieder in frühere Muster zurückfällst. Das ist Teil des Prozesses und führt oft zurück in eine frühere Phase der Veränderung.

Quelle

Prochaska, J. O., C. C. DiClemente und J. C. Norcross. 1992. »In Search Of How People Change: Applications to Addictive Behaviors«. *The American Psychologist* 47(9): 1102–1114.