**Die eigenen Bewertungen erkennen und hinterfragen**

Erinnern Sie sich an ein Erlebnis aus, in dem Sie sich gestresst gefühlt haben.

A. Beschreiben Sie die Situation – so, wie sie ein unbeteiligter Beobachter

wahrnehmen würde, und bemühen Sie sich, auf Bewertungen zu verzichten.

B. Beschreiben Sie Ihre gedanklichen Assoziationen und Ihre emotionale Reaktion. Bemühen Sie sich dabei, die Gefühle möglichst genau zu beschreiben.

C. Beschreiben Sie Ihr Verhalten in der ausgewählten Situation und versuchen Sie, einen Bezug zwischen Ihrer Bewertung und Ihrem Verhalten herzustellen. Haben Sie sich in einer früheren ähnlichen Situation ähnlich verhalten?

D. Überlegen Sie nun, inwiefern Sie die Situation auch anders wahrnehmen könnten. Könnte das, was Sie wahrgenommen haben, auch eine andere Bedeutung haben? Gibt es etwas an der Situation, das auch positiv bewertet werden könnte? Wie würde ein Kollege oder ein anderer Dritter evtl. die Situation bewerten?

E. Überlegen Sie jetzt, inwieweit sich Ihr Verhalten verändern würde / verändert hätte, wenn Sie die Situation gemäß D. bewertet hätten. Was würden Sie anders

machen?

Sabine Keßel