

# 3- Übernimm das Steuer!

## Lernziele der Woche:

- ✓ Du weißt, dass es einfach und bequem ist, eine Opferrolle einzunehmen.
- ✓ Du weißt, dass „jammern“ oder „die Schuldfrage“ dich in die Opferrolle bringen.
- ✓ Du weißt, dass du weniger leidest, wenn du Verantwortung übernimmst und deine Geschicke selbst bestimmst.
- ✓ Du weißt, dass du mit der bewussten Entscheidung gegen die Opferrolle bereits Verantwortung übernimmst.
- ✓ Du weißt, welchen Beitrag du selbst in Stresssituationen hast und was du ändern kannst.
- ✓ Du weißt, welche deiner Rollen du dir selbst ausgesucht hast und warum.
- ✓ Du weißt, wo du noch Schwierigkeiten hast, Verantwortung zu übernehmen.



### Aus Zitronen Limonade machen

Wir können nicht verhindern, dass wir im Leben mit Enttäuschungen, Schmerzen oder Krisen konfrontiert werden.

Wir haben aber Einfluss darauf, wie wir auf diese Krisen reagieren und welche Einstellung wir zu ihnen entwickeln.

### **Es lohnt sich! Denn Menschen, die in eine Opferrolle schlüpfen,**

- fühlen sich ausgeliefert und hilflos,
- leiden oft mehr und länger unter den äußeren Umständen,
- glauben, andere Menschen oder das Schicksal seien Schuld an ihrem Leid und ihren Problemen.

Zeit also, wieder Verantwortung zu übernehmen und das Beste aus dem zu machen, was uns widerfährt!

1

2

3

4

5

6

7

8



# 3 – Reflexionsübung: „Stressdetektiv“

## Stressdetektiv: Dem Stress auf die Spur kommen



© vuifah / fotolia.com

Der 1. Schritt zu einer besseren Bewältigung von alltäglichen Belastungen besteht darin, möglichst genau die Situationen herauszufinden, die Sie als Stress empfinden, und zu beobachten, was mit Ihnen in diesen Situationen geschieht. Versuchen Sie in den kommenden Tagen, sich selbst gezielt zu beobachten, wenn Sie sich gestresst fühlen.

Situation		
<i>Wann?</i>		
<i>Wo?</i>		
<i>Wer?</i>		
<i>Was geschieht?</i>		
Bewertungen		
<i>Wie bewerte ich die Situation, das Verhalten anderer, mich selbst?</i>		
<i>Welche Erwartungen an mich oder andere habe ich?</i>		
<i>Welche Befürchtungen habe ich?</i>		
<i>Was spüre ich körperlich?</i>	<i>Was fühle ich?</i>	<i>Was tue oder sage ich?</i>
Meine Reaktion		

© 2015, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung

■ **Abb. 12.33** Stressdetektiv: Dem Stress auf die Spur kommen



# 3 – Reflexionsübung: „Stressdetektiv“

## Fragen zur Selbstreflexion

**(1) Wie wichtig ist es für mich, den Stress in dieser Situation zu verringern?**

0  
Gar  
nicht  
wichtig
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10  
sehr  
wichtig

**(2) Kommt der Stress in dieser Situation von außen oder setze ich mich selbst unter Druck?**

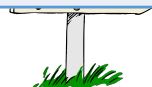
<p><b>von außen</b></p> <p>Habe ich Einfluss auf das Eintreten der Situation?</p> <p>Habe ich Einfluss auf den Verlauf der Situation?</p> <p>Habe ich Einfluss auf das Ergebnis der Situation?</p>	<p style="text-align: center;"><b>sowohl als auch</b></p> <p>Habe ich falsche Erwartungen an mich oder andere?</p> <p>Sehe ich nur die negativen/bedrohlichen Seiten der Situation?</p> <p>Schätze ich meine eigenen Fähigkeiten zu gering ein?</p>	<p><b>von innen</b></p> <p>Habe ich falsche Erwartungen an mich oder andere?</p> <p>Sehe ich nur die negativen/bedrohlichen Seiten der Situation?</p> <p>Schätze ich meine eigenen Fähigkeiten zu gering ein?</p>
<p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p> <p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p> <p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p>	<p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p> <p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p> <p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p>	<p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p> <p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p> <p><input type="radio"/> Ja</p> <p><input type="radio"/> Nein</p> <p><input type="radio"/> vielleicht</p>



# 3 – Reflexion: „Müssen“ wird „Frei wählen“

1. Schreibe zuerst in die 2. Spalte die unangenehmen Dinge aus deinem Alltag, bei denen du denkst, dass du sie machen musst.
2. Schreibe zu jedem Punkt in die 4. Spalte den Grund, warum du das eigentlich machst.
3. Nun lies dir deine Eintragungen zeilenweise noch einmal durch und mache dir bewusst, dass du viele Dinge tust, weil ein bestimmtes Bedürfnis dahinter steht.

	<b>Ich muss</b>		
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>	<b>den Haushalt machen</b>	<i>, denn ich möchte</i>	<b>in einer sauberen Umgebung wohnen.</b>
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>		<i>, denn ich möchte</i>	
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>		<i>, denn ich möchte</i>	
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>		<i>, denn ich möchte</i>	
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>		<i>, denn ich möchte</i>	
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>		<i>, denn ich möchte</i>	
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>		<i>, denn ich möchte</i>	
<i>Ich habe frei gewählt zu</i>		<i>, denn ich möchte</i>	



# 3 – Alltagsübung: Beobachte Dich!

Die Alltagsübung für die dritte Woche besteht darin, dich selbst in gewissen Situationen zu beobachten.

➤ In welchen schwierigen Situationen hast du das Gefühl, dass andere die Verantwortung dafür haben?

• Welche von den Dingen, die du getan hast oder auch nicht getan hast, haben einen Anteil daran?

• Was würde passieren, wenn du dich im Vorfeld, während dessen oder danach anders verhalten würdest?



# 3 – Alltagsübung: Beobachte Dich!

➤ In welchen Situationen ärgerst du dich oder regst du dich über andere auf?

- Hast du Einfluss auf darauf?
  - Wenn ja, was könntest du tun?
  - Was hindert dich daran, es zu tun?
- Was denkst du in diesem Zusammenhang über die Impulse
  - 2-2:
  - 2-3:
  - 2-5:
  - 3-1:
  - 3-2:
  - 3-3:



"Es gibt viele Wege zum Glück. Einer davon ist,  
aufhören zu jammern."

Albert Einstein



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



"Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern viel mehr für das, was man nicht tut."

Laotse



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---





# Wer etwas will, findet Wege. Wer etwas nicht will, findet Gründe.



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, dass mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



„Im Leben geht es nicht darum, gute Karten zu haben, sondern auch mit einem schlechten Blatt spielen zu können.“

Robert Louis Stevenson



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



"Es ist besser, ein einziges kleines Licht anzuzünden,  
als die Dunkelheit zu verfluchen."

Konfuzius



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



# „Du bist nicht Opfer, sondern Schöpfer deiner Welt.“

Thomas Dürr



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---



# „Auch aus Steinen, die einem in den Weg gelegt werden, kann man Schönes bauen.“

Johann Wolfgang von Goethe



<b>Stimmung:</b>	Wie war meine allgemeine Stimmung heute?	☹️ _____ ☺️
<b>Gesundheit:</b>	Wie gesund und fit habe ich mich heute gefühlt?	☹️ _____ ☺️
<b>Bewegung:</b>	Habe ich mich heute bewegt (Spazieren, Sport, Yoga, etc.)?	☹️ _____ ☺️
<b>Natur:</b>	Bin ich heute in der Natur oder natürlichen Umgebung gewesen?	☹️ _____ ☺️
<b>Kommunikation:</b>	Welche Qualität hatten meine Kontakte (Harmonie, Streit)?	☹️ _____ ☺️
<b>Gedanken:</b>	Wie häufig bin ich heute in's Grübeln geraten?	☹️ _____ ☺️
<b>Angst:</b>	Habe ich mich heute ängstlich gefühlt oder mir Sorgen gemacht?	☹️ _____ ☺️
<b>Freude/Genuss:</b>	Habe ich heute etwas gemacht, das mir Freude und/oder Genuss bereitet hat?	☹️ _____ ☺️

Was möchte ich morgen anders machen/wieder so machen?

---



---



---

Was habe ich heute über mich gelernt?

---



---



---

Wofür bin ich heute dankbar?

---



---



---

