

Freeze-Frame-Übungsblatt

Derzeitige Stresssituation:

Kopfreaktion (was dachten und fühlten Sie?):

Wenden Sie Freeze-Frame an:

1. Erkennen Sie den Stress, und begegnen Sie ihm mit der Freeze-Frame-Übung. Nehmen Sie sich eine Auszeit.
2. Bemühen Sie sich aufrichtig darum, Ihre Aufmerksamkeit weg von Ihrem rasenden Verstand oder Ihrem Gefühlswirrwarr und stattdessen in Ihre Herzgegend zu lenken. Stellen Sie sich vor, Sie atmen mit Ihrem Herzen, und bringen Sie so Ihre Energie in diesen Bereich. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zehn Sekunden oder länger in diesem Bereich.
3. Erinnern Sie sich an ein positives, fröhliches Gefühl oder eine positive Zeit in Ihrem Leben, und versuchen Sie, dieses Gefühl zu erleben.
4. Fragen Sie mit Hilfe Ihrer Intuition und mit Ihrem gesunden Menschenverstand aufrichtig Ihr Herz, welche Reaktion auf diese Situation angebrachter wäre, eine Reaktion, die Ihren künftigen Stress verringert.
5. Hören Sie auf die Antwort Ihres Herzens.

Intuitive Sichtweise:

Durch die Freeze-Frame-Übung

bin ich von _____ zu _____ gelangt.

(zum Beispiel von *Ärger* zu *Gelassenheit*)