

## Achtsamkeit üben – Ein Ereignis beschreiben

<b>1. Erlebnis / Situation / Fakten kurz beschreiben</b>	
<b>2. Gedanken, die mir in der Situation gekommen sind</b>	
<b>3. Gefühle und Empfindungen des Körpers währenddessen</b>	
<b>4. Was ich gerne getan hätte</b>	
<b>5. Was ich tatsächlich getan habe</b>	
<b>6. Was ich damit erreichen wollte</b>	
<b>7. Welche Wirkungen mein Tun für mich und andere tatsächlich hatte</b>	
<b>8. Bedürfnisse, die berührt waren</b>	
<b>9. Was wichtig daran für mich war und jetzt noch ist</b>	
<b>10. Wie ich mich künftig in einer ähnlichen Situation verhalten möchte</b>	
<b>11. Was mich daran hindern könnte, dies auch wirklich zu tun</b>	
<b>12. Wie ich dieses Hindernis überwinden werde</b>	
<b>13. Wie ich mich dabei fühlen werde</b>	