Äußeres Ende oder innerer Arbeitsmodus?

Ziel dieses Übungsblatts

Dieses Übungsblatt hilft dir, den Unterschied zwischen äußerem Abschluss und innerem Weiterlaufen genauer zu erkennen. Es geht nicht darum, dich schneller zu entspannen. Es geht darum, zu bemerken, wann eine Anforderung sachlich beendet ist, dein inneres System aber weiter im Arbeits-, Bereitschafts- oder Leistungsmodus bleibt. Nicht abschalten können bedeutet in diesem Modul nicht einfach, dass zu viele Gedanken vorhanden sind. Entscheidend ist, ob innerlich weiter Aktivität entsteht, obwohl äußerlich bereits Ruhe möglich wäre. Bearbeite dieses Blatt kurz. Zwei bis drei präzise Sätze pro Feld reichen aus.

Situation 1

Was war die konkrete Situation?

Woran war äußerlich erkennbar, dass die Anforderung eigentlich beendet war?

Was lief innerlich trotzdem weiter?

Zum Beispiel: Wachheit, Bereitschaft, Planen, Prüfen, Nachwirken, innere Spannung, das Gefühl, noch nicht fertig zu sein, oder der Impuls, noch etwas Sinnvolles zu tun.

Was habe ich dann getan oder innerlich versucht?

Hat dieser Schritt wirklich geholfen, die Situation innerlich abzuschließen?

- ○ Ja
- ○ Nein
- ○ Unklar

Wenn ja: Wodurch genau?

Wenn nein oder unklar: Welche innere Aktivität wurde dadurch eher weitergeführt?

War das eher Ruhe zulassen oder eher innerer Arbeitsmodus?

- ○ Ruhe zulassen
- ○ Innerer Arbeitsmodus
- ○ Mischung

Woran erkenne ich das?

Situation 2

Was war die konkrete Situation?

Woran war äußerlich erkennbar, dass die Anforderung eigentlich beendet war?

Was lief innerlich trotzdem weiter?

Was habe ich dann getan oder innerlich versucht?

Hat dieser Schritt wirklich geholfen, die Situation innerlich abzuschließen?

- ◯ Ja
- ◯ Nein
- ◯ Unklar

Wenn ja: Wodurch genau?

Wenn nein oder unklar: Welche innere Aktivität wurde dadurch eher weitergeführt?

War das eher Ruhe zulassen oder eher innerer Arbeitsmodus?

- ◯ Ruhe zulassen
- ◯ Innerer Arbeitsmodus
- ◯ Mischung

Woran erkenne ich das?

Situation 3

Was war die konkrete Situation?

Woran war äußerlich erkennbar, dass die Anforderung eigentlich beendet war?

Was lief innerlich trotzdem weiter?

Was habe ich dann getan oder innerlich versucht?

Hat dieser Schritt wirklich geholfen, die Situation innerlich abzuschließen?

- ○ Ja
- ○ Nein
- ○ Unklar

Wenn ja: Wodurch genau?

Wenn nein oder unklar: Welche innere Aktivität wurde dadurch eher weitergeführt?

War das eher Ruhe zulassen oder eher innerer Arbeitsmodus?

- ○ Ruhe zulassen
- ○ Innerer Arbeitsmodus
- ○ Mischung

Woran erkenne ich das?

Abschlussreflexion

In welchen Situationen bleibt mein innerer Arbeits- und Bereitschaftsmodus besonders leicht aktiv?

Woran merke ich körperlich oder innerlich, dass dieser Modus weiterläuft?

Welche Bedeutung hat Beschäftigtsein in solchen Momenten für mich?

Zum Beispiel: Struktur, Sicherheit, Kontrolle, Wert, Berechtigung, Vermeidung von Leere oder das Gefühl, noch nicht genug getan

zu haben.

Gibt es bei mir manchmal den inneren Satz: Ich bin nur wertvoll, wenn ich beschäftigt bin?

- ○ Ja
- ○ Nein
- ○ Teilweise

Wenn ja oder teilweise: Woran merke ich das?

Was wird durch dieses Übungsblatt für mich klarer?

Mein Kernsatz aus diesem Übungsblatt

Nicht jedes innere Weiterlaufen zeigt, dass noch etwas zu tun ist. Manchmal läuft nur der Arbeits- und Bereitschaftsmodus weiter.

Eigener Satz: