

Die Arbeitsblätter

- Modul 1 Arbeitsblatt 1.1: Unsere fünf Sinne
Arbeitsblatt 1.2: Gruppenregeln
Arbeitsblatt 1.3: Somatische Marker
Arbeitsblatt 1.4: Aktueller Lifestyle
Arbeitsblatt 1.5: Reflexionsbogen 1
- Modul 2 Notizblatt 2.1: Bildwahl – Gedächtnisstütze für die Gruppenleitung
Arbeitsblatt 2.1: Ideenkorb-Übung
Arbeitsblatt 2.2: Meinen Wunsch mithilfe des Unbewussten klären
Arbeitsblatt 2.3: Reflexionsbogen 2
- Modul 3 Arbeitsblatt 3.1: Die 4 Quadranten der Motto-Ziel-Formulierung
Arbeitsblatt 3.2: Mein Motto-Ziel finden und optimieren
Arbeitsblatt 3.3: Reflexionsbogen 3
- Modul 4 Arbeitsblatt 4.1: Cartoon Charlie Brown
Arbeitsblatt 4.2: Mein Motto-Ziel (Gewinne/Verluste)
Arbeitsblatt 4.3: Reflexionsbogen 4
- Modul 5 Arbeitsblatt 5.1: Aktivierungs-/Deaktivierungskurve
Arbeitsblatt 5.2: Reflexionsbogen 5
- Modul 6 Arbeitsblatt 6.1: Herausforderungen im Alltag
Arbeitsblatt 6.2: Reflexionsbogen 6
- Modul 7 Arbeitsblatt 7.1: Mein Motto-Ziel verkörpern
Arbeitsblatt 7.2: Embodiment – Micro-Movement
Arbeitsblatt 7.3: Reflexionsbogen 7
- Modul 8 Arbeitsblatt 8.1: Mein soziales Netzwerk
Arbeitsblatt 8.2: Mein zweiter Transfer in den Alltag
Arbeitsblatt 8.3: Reflexionsbogen 8
- Modul 9 Arbeitsblatt 9.1: Unvorhersehbare Situationen
Arbeitsblatt 9.2: Transfer in den Alltag – unvorhersehbare Situationen
Arbeitsblatt 9.3: Reflexionsbogen 9
- Modul 10 Arbeitsblatt 10.1: Mein Ressourcenpool
Arbeitsblatt 10.2: Mein Brief an mich (Vorlage)
Arbeitsblatt 10.2: Reflexionsbogen 10

Arbeitsblatt 1.1

Unsere fünf Sinne – unsere Genussinstrumente

Riechen – wahrnehmen mit der Nase

Das rieche ich gerne – meine Lieblingsdüfte:

Tasten, Spüren, Fühlen – wahrnehmen mit der Haut, den Händen, den Füßen

Das ertaste, spüre, erfühle ich gerne auf meiner Haut oder mit meinen Händen, meinen Füßen:

Schmecken – wahrnehmen mit der Zunge, dem Mund, dem Rachen

Das schmecke ich gerne – meine Lieblingsgeschmäcker:

Hören – wahrnehmen mit den Ohren

Das höre ich gerne, das schmeichelt meinen Ohren:

Sehen – wahrnehmen mit den Augen

Das sehe ich gerne, das schmeichelt meinen Augen:

Wo kann ich im Alltag Genussmomente einplanen? Und welche Genüsse?

Das nehme ich mir vor, darauf will ich in meinem Alltag bewusst achten:

Arbeitsblatt 1.2

Gruppenregeln

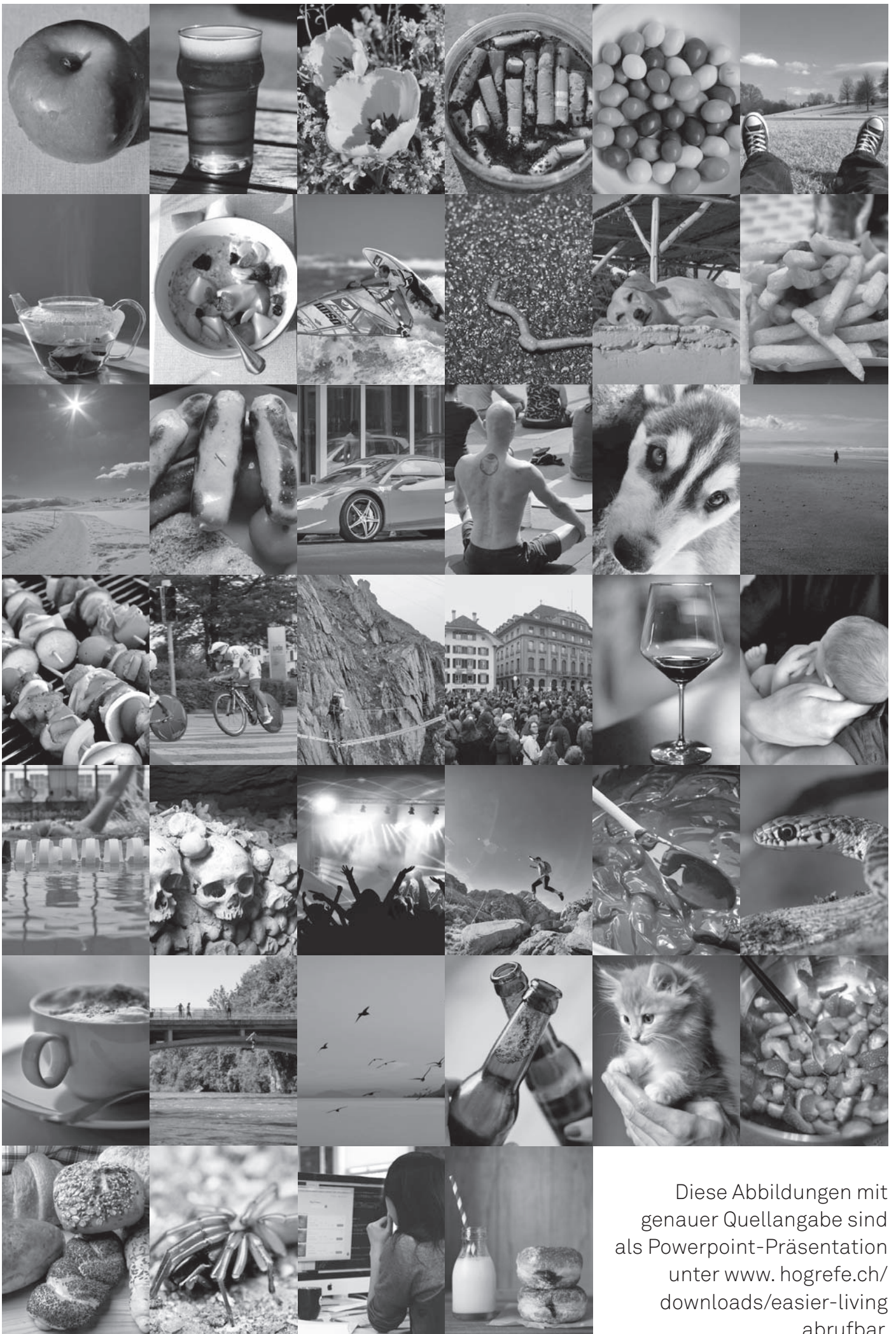
- Ich komme pünktlich zur Gruppe.
- Für alle Anwesenden gilt Schweigepflicht, was Informationen über andere Teilnehmer betrifft.
- Ich lasse die Teilnehmer ausreden und bemühe mich, ihnen zuzuhören. Wenn ich spreche, erwarte ich dasselbe von den anderen.
- Nebengespräche unterlasse ich. Wenn ich etwas anmerken will oder mich etwas stört, dann spreche ich es in der Gruppe an, ohne dass die anderen Teilnehmer dies bewerten.
- Störungen haben Vorrang.
- *Easier Living – mir zuliebe* ist auf aktive Mitarbeit angelegt.
- Ich bestimme selbst nach meinen eigenen Bedürfnissen, ob und wie ich mich mitteile. Ich bin selber dafür verantwortlich, was ich beitragen will und kann.
- Die Gruppenleiter sind Prozessbegleiter. Sie sind dazu da, die Teilnehmer zu begleiten und zu unterstützen.

Arbeitsblatt 1.3 – Blatt 1

Somatische Marker

Bildtitel	anziehend, günstig	zu vermeiden, ungünstig	neutral, keine Reaktion
1. Apfel			
2. Bier			
3. Blumenstrauß			
4. Aschenbecher			
5. M & M's			
6. Wiese			
7. Tee			
8. Birchermüesli			
9. Windsurfen			
10. Regenwurm			
11. Hundesiesta			
12. Pommes			
13. Winterlandschaft			
14. Würste			
15. Ferrari			
16. Meditation			
17. Husky			
18. Strand			
19. Shishkebab			
20. Zeitfahren			
21. Hängebrücke			
22. Demonstration			
23. Wein			
24. Baby			
25. Schwimmen			
26. Katakomben			
27. Konzert			
28. Wüstensprung			
29. Schokolade			
30. Schlange			
31. Kaffee			
32. Brückensprung			
33. Möwen			
34. Bierflaschen			
35. Katze			
36. Erdbeeren			
37. Brot			
38. Spinne			
39. Arbeit			
40. Berliner			

Entlang der Linie --- die Begriffsspalte nach hinten falten



Diese Abbildungen mit
genauer Quellangabe sind
als Powerpoint-Präsentation
unter [www.hogrefe.ch/
downloads/easier-living](http://www.hogrefe.ch/downloads/easier-living)
abrufbar.

Arbeitsblatt 1.3 – Blatt 2

Somatische Marker

1. Tabelle somatische Marker (Blatt 1):

Sie haben die Aufgabe, das einzelne Bild auf sich wirken zu lassen und darauf zu achten, welche körperlich-emotionalen Empfindungen es bei Ihnen auslöst. Beurteilen Sie unmittelbar nach dem Wirkenlassen, ob das Bild auf Sie anziehend, abstoßend bzw. zu vermeiden oder neutral wirkt, und tragen Sie das in Ihre Liste ein. Lassen Sie nach dem Beurteilen das Bild noch einmal kurz auf sich wirken. Zwölf Sekunden pro Bild ist keine lange Zeit. Fühlen Sie sich von einem Bild besonders angesprochen oder überhaupt nicht, so können Sie dies in der Liste mit zwei Kreuzen vermerken. Löst das Bild gar nichts bei Ihnen aus, so kreuzen Sie „neutral“ an. Versuchen Sie, Ihren Verstand während dieser Übung in Urlaub zu schicken. Achten Sie vor allem darauf, was Ihnen Ihr Körper sagt.

2. Vertiefungsarbeit zur nächsten Stunde:

Evaluieren Sie für sich Ihre körperlich-emotionalen Reaktionen, und notieren Sie je zwei bis drei Bilder, auf die Sie mit starken positiven oder negativen somatischen Markern reagiert haben.

Positive somatische Marker

Negative somatische Marker

Arbeitsblatt 1.4

Vorstellen des aktuellen Lifestyles

Was finde ich gut daran, wie ich mein Leben führe?

Was finde ich weniger gut, wo liegen meine Schwächen?

Veränderungswünsche

Was möchte ich ändern, und wie soll diese Veränderung aussehen?

Wieso möchte ich dieses Verhalten ablegen und mir ein neues aneignen?

Arbeitsblatt 1.5

Reflexionsbogen 1

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Notizblatt 2.1:

Bildwahl – Gedächtnisstütze für die Gruppenleitung

Name	Bild	Begründung	Notiz

Notiz:

Arbeitsblatt 2.1

Ideenkorb-Übung



Assoziationen zum Bild unseres Gruppenmitglieds:

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Arbeitsblatt 2.2

Meinen Wunsch mithilfe des Unbewussten klären

Ideenkorb-Übung zu meinem Ressourcenbild

Beobachtungen und Eindrücke von meinen Übungspartner/innen:

... kombiniert mit meinen eigenen Einsichten und Assoziationen:

Mein hauptsächlicher Wunsch im Augenblick:

Arbeitsblatt 2.3

Reflexionsbogen 2

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

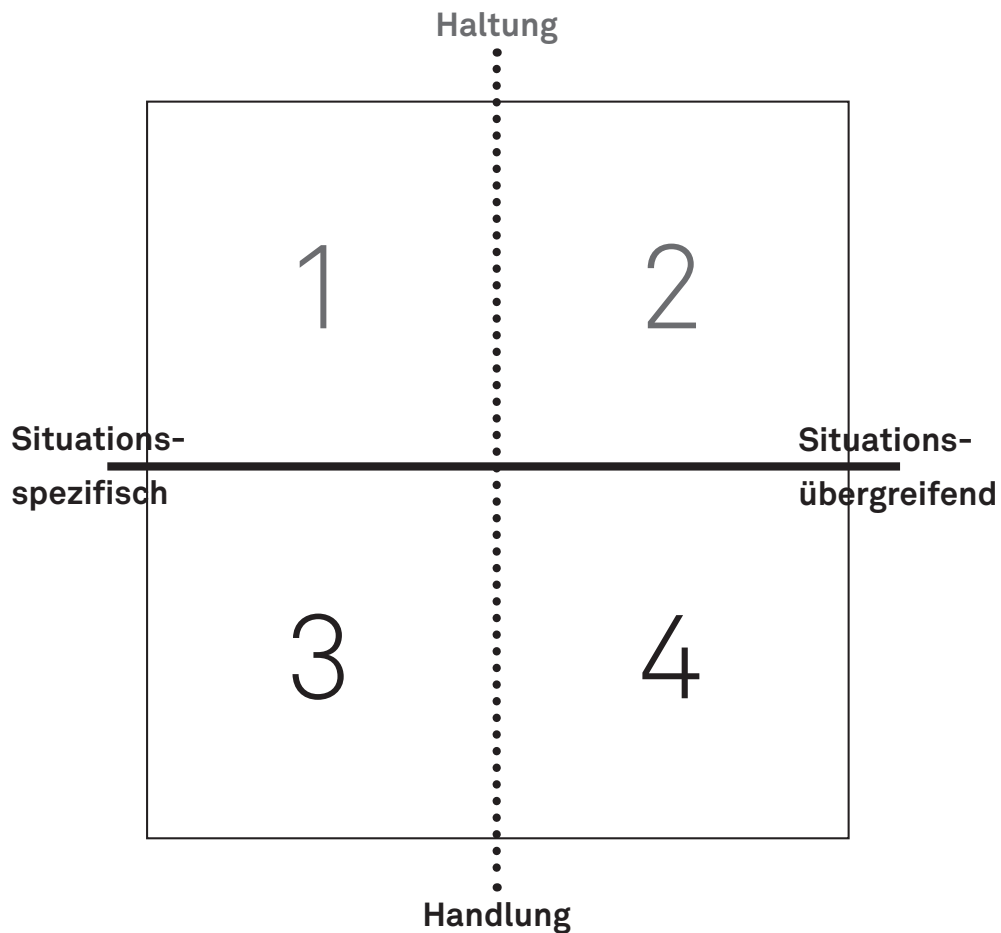
Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 3.1

Die 4 Quadranten der Motto-Ziel-Formulierung



Quelle: Storch, M., & Krause, F. (2014). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell* (5. Aufl.). Bern: Hans Huber.

1. Situationsspezifisches Haltungsziel

Bei der Weihnachtsfeier gönne ich mir einen leichten Magen.

2. Situationsübergreifendes Haltungsziel

Ich lebe meine Prioritäten/Vorlieben.

3. Situationsspezifisches Handlungsziel

Bei der Weihnachtfeier esse ich nur einen Teller voll.

4. Situationsübergreifendes Handlungsziel

Ich esse Trennkost und verzichte auf Süßes.

Bei *Easier Living – mir zuliebe* konzentrieren wir uns auf situationsübergreifende Haltungsziele! Solch ein situationsübergreifendes, in unserem Fall gesundheitsbezogenes Haltungsziel, auch „Motto-Ziel“ genannt, werden Sie im Verlauf des Gruppenprozesses in metaphorischer Sprache mithilfe der Gruppe für sich formulieren.

Arbeitsblatt 3.2

Mein Motto-Ziel finden und optimieren

Formulieren Sie Ihr Motto-Ziel auf der Haltungsebene!

Das Ziel

- ist als **Annäherungsziel** formuliert,
- liegt vollständig **innerhalb der eigenen Kontrolle**,
- löst einen erkennbaren **positiven somatischen Marker** aus.

Mein Motto-Ziel (1. Entwurf):

Mein Motto-Ziel (2. Entwurf):

Mein Motto-Ziel in der endgültigen Fassung:

Arbeitsblatt 3.3

Reflexionsbogen 3

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

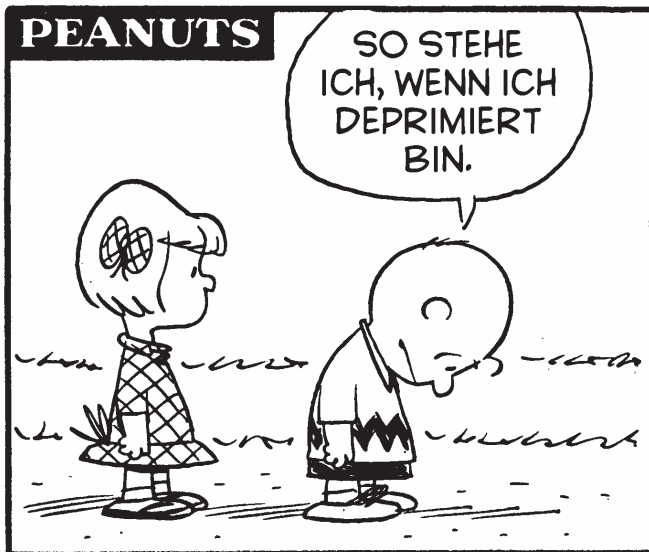
Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 4.1

Charlie Brown – Der Körper als Ressource



Quelle: Abdruck mit freundlicher Genehmigung von Bulls Pressedienst GmbH

Arbeitsblatt 4.2

Mein Motto-Ziel – Gewinne & Verluste

Anwendungsbereich

Wann, wo, mit wem und wie oft möchte ich die Haltung meines Motto-Ziels einnehmen – in der Arbeit, in meinem Privatleben?

Konsequenzen

Was passiert, wenn ich mein Motto-Ziel umsetze? Was wird sich in meinem Leben ändern (Situationen, Beziehungen)?

Persönliche Gewinne und Verluste

Was wird mein Gewinn sein, und wie äußert er sich?

Gibt es Dinge, die ich bei der Verfolgung meines Motto-Ziels aufgeben oder loslassen muss?

Arbeitsblatt 4.3

Reflexionsbogen 4

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

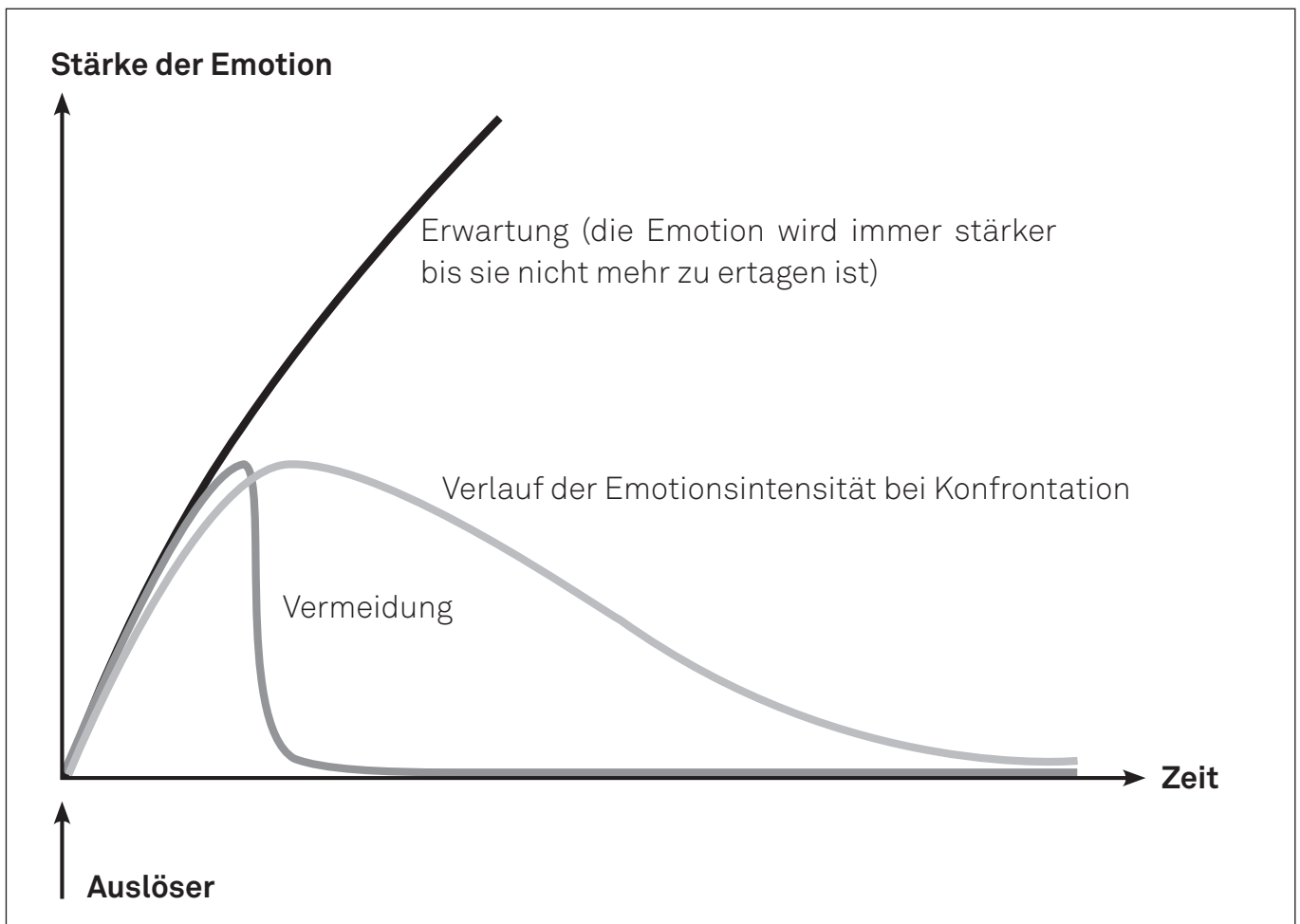
Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 5.1 – Blatt 1

Aktivierungs-/Deaktivierungskurve



Aktivierung und Deaktivierung von Emotionen am Beispiel Angst

Person X hat Angst davor, in einer Gruppe zu sprechen. Sie glaubt, sie würde sich blamieren, ihr käme nichts Gescheites zu sagen in den Sinn, und sie würde womöglich zu stottern anfangen.

Kurz bevor die Gruppentherapiesitzung beginnt, nimmt Person X zunehmende Angstgefühle wahr. Innere Unruhe, Nervosität und kaltschweißige Hände kommen hinzu. Die Intensität der Angst steigt. Die Befürchtung taucht auf, womöglich in Ohnmacht zu fallen.

Um diese Angstgefühle nicht aushalten zu müssen, entscheidet sich Person X kurzfristig, nicht mehr an der Gruppe teilzunehmen. Die Angst nimmt daraufhin ab, und Person X kann sich kurzfristig wieder entspannen. Person X ist ein bisschen enttäuscht, dass sie es nicht geschafft hat, zur Gruppe zu gehen.

Person X nimmt die Angstgefühle wahr und geht gleichwohl zur Gruppe. Zu Beginn intensiviert sich die Angst schon beim Anblick der anderen Gruppenteilnehmer. Nach der ersten Wortmeldung unter höchster Anspannung reguliert sich die Angst von selber langsam wieder nach unten, und Person X nimmt wahr, wie ihre innere Aktivierung langsam abnimmt. Person X ist stolz darauf, dass sie es geschafft hat, und beim zweiten Gruppentermin steigt die Angst ein bisschen weniger hoch.

Arbeitsblatt 5.1 – Blatt 2

Aktivierung und Deaktivierung von Emotionen am Beispiel der neuen Haltung

Die Angst, zu versagen oder dem alten Verhaltensmuster nicht widerstehen zu können, ist oft bereits aktiviert, bevor eine Rückfallrisikosituation eintritt. Diese Aktivierung hängt oft mit der Erwartung zusammen, der Druck bzw. die unangenehmen Gefühle würden immer mehr anschwellen, bis sie nicht mehr zu kontrollieren wären. Oft ist ebendiese Erwartungsangst der Grund dafür, dass jemand in die alte Stressroutine zurückfällt bzw. den alten Weg einschlägt.

Die alte Haltung wieder einzunehmen (z. B. Ja anstatt Nein zu sagen; mehr als gewollt zu essen; die Bedürfnisse der anderen über die eigenen zu stellen; den Abendsport abzusagen), kann im ersten Moment zu einem Erleichterungsgefühl führen. Sie werden mit diesem Verhalten die Erfahrung machen, dass Sie einem unangenehmen Gefühl kurzfristig aus dem Weg gehen konnten. Diese Erfahrung steigert die Wahrscheinlichkeit, dass Sie es in künftigen stressreichen Situationen vermeiden, die neue Motto-Ziel-Haltung einzunehmen. Das Ausweichen in die alte Haltung macht es Ihnen unmöglich, am eigenen Leibe zu erfahren, dass die aktivierten, möglicherweise unangenehmen Gefühle nach einiger Zeit automatisch nachlassen, wenn Sie in der neuen Motto-Ziel-Haltung in der Situation verweilen.

Das Aushalten der vielleicht unangenehmen Gefühle und das bewusste Erleben, dass Sie erfolgreich in der neuen Haltung bleiben können, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen, wird Ihnen die Zuversicht geben, selbstwirksam zu sein. So werden Sie künftig Ihren neuen Lifestyle in die Realität umsetzen und ein leichteres Leben führen können.

Welche unangenehmen Emotionen könnten auftauchen und Sie dazu verleiten, wieder die alte Haltung einzunehmen bzw. ein altes Verhaltensmuster an den Tag zu legen?

Wenn Sie die vorübergehenden unangenehmen Emotionen aushalten und die neue Motto-Ziel-Haltung beibehalten könnten, welche neue und korrektive Erfahrung könnten Sie womöglich machen?

Arbeitsblatt 5.2

Reflexionsbogen 5

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 6.1 – Blatt 1

Herausforderungen im Alltag

Schätzen Sie bitte für jede beschriebene Situation ein, wie schwer Ihnen die jeweilige Situation und das beschriebene Verhalten fallen würde. Nutzen Sie dazu die Skala von 0 Prozent Herausforderungsgrad („fällt mir leicht/keine Herausforderung“) bis 100 Prozent Herausforderungsgrad („fällt mir außerordentlich schwer/überfordert mich“).

Keine Schwierigkeit

Große Schwierigkeit

0%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%
----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------

	Situation	Verhalten	%
1	Sie und Ihr Partner wollen unter der Woche zusammen ins Kino gehen. Ihr Partner will zuvor noch eine Flasche Sekt mit Ihnen trinken. Sie wollen ihm nun mitteilen, dass Sie unter der Woche keinen Alkohol mehr trinken und nicht wollen, dass er die Sektflasche öffnet.	Versuchen Sie, vor allem Ihre Gefühle auszudrücken. Benutzen Sie das Wort „ich“.	
2	Sie haben mit Ihrem Partner einen ziemlich heftigen Streit gehabt. Hinterher sehen Sie ein, dass Sie selbst zum Großteil zum Streit beigetragen haben, weil Sie insgeheim wütend auf sich selber waren (denn Sie haben vorab eine Packung Chips/eine Tafel Schokolade/Süßigkeiten gegessen). Nun möchten Sie sich entschuldigen.	Teilen Sie Ihrem Partner Ihre Gefühle mit. Klagen Sie sich nicht an, sondern versuchen Sie sich so darzustellen, dass Ihr Partner Ihr Verhalten verstehen kann.	
3	Sie bitten einen guten Arbeitskollegen, heute nach der Arbeit mit Ihnen kein Feierabendbier (keinen Drink) zu bestellen, sondern ein Mineralwasser. Sie haben ihm früher auch mal bei einer Diät geholfen.	Äußern Sie Ihre Bitte ohne Entschuldigung, und halten Sie Blickkontakt. Erklären Sie, wie schwer es Ihnen fällt, nicht zu trinken, und dass Sie auf seine Hilfe momentan noch angewiesen sind.	
4	Bei einem gemeinsamen Essen mit Bekannten hat Ihr Partner einiges über Ihr Gewicht und Ihre Diät geäußert, was Sie sehr verletzt hat. Nachdem die Bekannten gegangen sind, sprechen Sie dies an.	Bleiben Sie nur bei Ihren Gefühlen, und vermeiden Sie globale Beschuldigungen. Halten Sie Blickkontakt.	

Arbeitsblatt 6.1 – Blatt 2

Herausforderungen im Alltag (Fortsetzung)

	Situation	Verhalten	%
5	Sie erklären Ihrem Partner, Ihren Eltern oder der WG, dass Sie nun eine Ernährungsumstellung mit regelmäßigem Sport machen und mit dem Alkoholtrinken aufhören werden.	Versuchen Sie, nur Ihre Situation und Ihre Gefühle als Begründung heranzuziehen und ohne selbstabwertende Argumente auszukommen.	
6	Auf einer Feier macht Ihnen ein guter Bekannter ein Kompliment über Ihr Aussehen (z.B. abgenommen, neue Frisur, neues Kleid), das Sie sehr freut.	Drücken Sie Ihre positiven Gefühle klar und deutlich aus. Bedanken Sie sich für das Kompliment, und halten Sie dabei Blickkontakt.	
7	Ein Bekannter schenkt Ihnen zum Geburtstag immer wieder Alkohol (Wein, Vodka, Whisky etc.). Sie wollen diesen Menschen schon lange darum bitten, Ihnen keinen Alkohol mehr zu schenken, weil Sie beschlossen haben, momentan nichts mehr zu trinken, mehr Sport zu treiben und gesünder zu essen. Heute ist Ihr Geburtstag, und er fragt Sie, wo Sie den Alkohol versteckt halten.	Beschreiben Sie Ihren Entschluss, auch wenn es Ihnen unangenehm ist. Schlagen Sie vor, dass er Ihnen das nächste Mal etwas anderes schenkt anstatt wie gehabt eine Flasche teuren Alkohol. Benutzen Sie keine Ausreden.	
8	Eine starke Raucherin aus Ihrem Bekanntenkreis möchte sich mit Ihnen verabreden. Sie haben seit kurzem aufgehört zu rauchen oder tun dies nur noch sporadisch. Sie ahnen, dass Sie der Lust, eine zu rauchen, nicht widerstehen könnten, wenn Sie Ihre Bekannte treffen.	Lehnen Sie die Verabredung ab. Sprechen Sie als Begründung Ihre Sicht der Situation klar an. Äußern Sie dies ruhig, auch wenn Ihnen das unangenehm ist oder schwerfällt.	
9	Sie fühlen sich von einer Arbeitskollegin belästigt, die immer wieder ironische Anspielungen auf Ihren Arbeitsstil macht. Obwohl Sie ihr dies schon einmal gesagt haben, hört sie nicht damit auf, und Sie fangen an, zur Beruhigung Chips oder Schokolade zu essen. Genau in diesem Moment macht sie wieder eine unangenehme Bemerkung.	Bitten Sie die Kollegin um ein Gespräch. Beschreiben Sie ihr genau, welche Verhaltensweisen Sie stören und welche Gefühle dadurch bei Ihnen ausgelöst werden. Sagen Sie ihr, welches Verhalten Sie sich in Zukunft von ihr wünschen.	

Arbeitsblatt 6.1 – Blatt 3

Herausforderungen im Alltag (Fortsetzung)

	Situation	Verhalten	%
10	Bei einer gut bekannten Person ist Ihnen schon öfter deren störender Mundgeruch aufgefallen. Sie haben den Eindruck, dass die Person selbst das nicht bemerkt, und möchten sie in deren Interesse darauf aufmerksam machen.	Nehmen Sie die Person für ein Gespräch beiseite und sagen Sie ihr, was Ihnen aufgefallen ist. Äußern Sie dies auch, wenn es Ihnen unangenehm ist oder schwerfällt. Suchen Sie gemeinsam nach Lösungen.	
11	Sie haben in Ihrer Freizeit etwas geleistet, auf das Sie stolz sind (z.B. laufen gegangen, eine Woche Diät gehalten, keinen Alkohol getrunken, aufgehört zu rauchen, sich zum Aerobic angemeldet). Ein guter Bekannter belächelt Ihre Leistung und wertet Ihre Errungenschaft als nebensächliche Kleinigkeit ab.	Drücken Sie trotzdem Ihre positiven Gefühle aus, und seien Sie auf Ihre Leistung stolz. Schwächen Sie Ihre Leistung nicht ab („Ach, das war ja leicht!“). Stehen Sie zu Ihrer vollbrachten Leistung.	
12	Sie haben zusammen mit Ihrer Freundin zum ersten Mal ein Lauftraining im Wald hinter sich gebracht. Danach fühlten Sie sich toll und möchten dies Ihrer Freundin nun mitteilen und vorschlagen, das Lauftraining mindestens einmal die Woche zusammen weiterzuführen.	Bringen Sie Ihre positiven Gefühle klar zum Ausdruck. Sprechen Sie von sich und machen Sie deutlich, was Ihnen bei einem regelmäßigen Lauftraining mit ihr wichtig wäre.	
13	Kreieren Sie Ihre eigene Situation im Sinne Ihrer neuen Motto-Ziel-Haltung. Die geplante Situation und das entsprechende Verhalten sollten einem Herausforderungsgrad von 70 Prozent entsprechen. Achtung: keine Überforderung, keine Unterforderung!	Wie möchten Sie sich im Sinne Ihres Motto-Ziels verhalten? Um dies zu beschreiben, ziehen Sie Ihre Ressourcen und Erinnerungshilfen heran.	

Arbeitsblatt 6.2

Reflexionsbogen 6

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 7.1

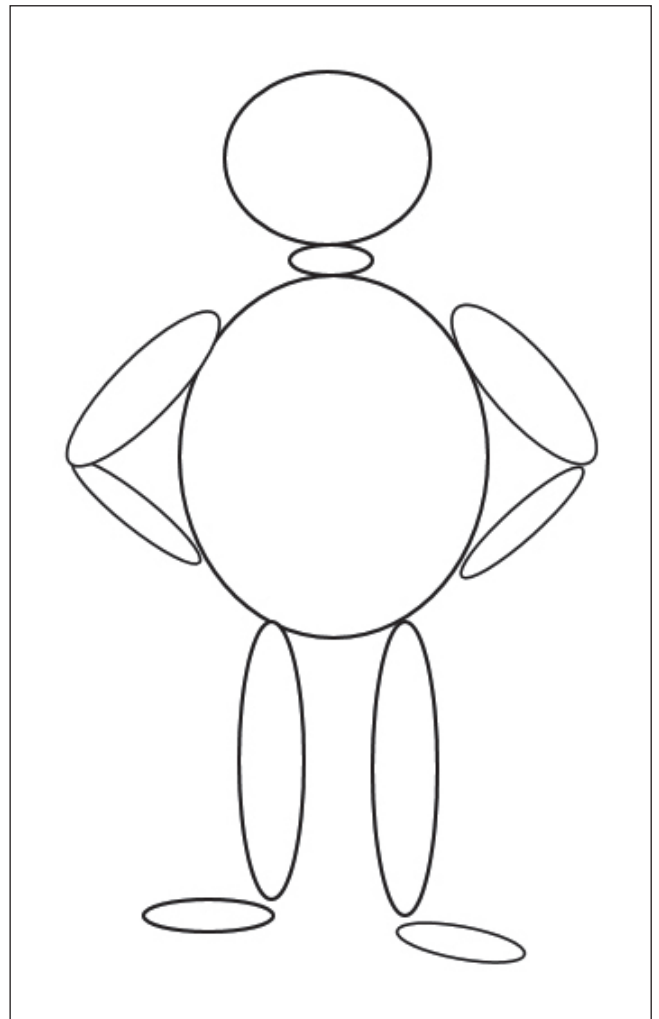
Mein Motto-Ziel verkörpern

Imagination:

Kommen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit zu sich. Vergegenwärtigen Sie sich noch einmal Ihr Motto-Ziel. Nehmen Sie alles zu Hilfe, was an Erinnerungshilfen nützlich ist (Ihr Bild, Ihr Thema, Farbe, Tier, ...). Versuchen Sie sich das Motto-Ziel buchstäblich einzuverleiben:

Wie verändert sich Ihr Körper, wenn Sie in Kontakt mit Ihrem Motto-Ziel kommen?

Im Stehen, in Bewegung, im Sitzen?



Äußere Merkmale

- Stand, Stellung der Füße
- Waden, Knie, Oberschenkel
- Becken, Brust, Bauchraum
- Rücken, Schultern, Hände, Gesten
- Kopfhaltung, Blick

Innere Merkmale

- Atmung
- Körpertonus
- Temperaturwahrnehmung
- zugehörige Farben, Geräusche, Gerüche, Bilder
- alles, was spontan auftaucht
- emotionale Signale

Äußere Ressourcen

Innere Ressourcen

Sie können Ihre Ressourcen auch im Körperbild einzeichnen!

Arbeitsblatt 7.2

Embodiment – Micro-Movement

Nehmen Sie sich Zeit, um zu überlegen, wie Sie Ihren Körper (motorisch, somatisch, sensorisch) als Ressource zur Aktivierung zielrealisierenden Handelns nutzen können.

Entscheiden Sie sich für eine kleine Bewegung oder Bewegungsabfolge passend zur Bildsprache Ihres Motto-Ziels. Eine Bewegung, die Sie auch in der Öffentlichkeit machen können, ohne dass sie auffällt. Das Ziel des Micro-Movements ist, das neue, erwünschte neuronale Netz zu aktivieren, ohne dass der Einsatz dieser Bewegungen von anderen Menschen beobachtet werden kann.

Beispiele:

- Daumen- und Zeigefinger überkreuzen/ zu einem Kreis schließen
- sich kurz an die Nase greifen
- Den Kopf von links nach rechts drehen
- die linke Hand leicht schließen
- die Hände auf den Bauch legen
- sich zwischen den Augenbrauen kneifen
- eine Wellenbewegung mit den Zehen machen
- sich ans Ohr greifen
- lächeln
- ein Ring am Finger dreimal drehen
- die Schultern nach hinten kreisen

Mein Micro-Movement:

„Sie können auch für verschiedene Situationen verschiedene Micro-Movements entwickeln!“

Arbeitsblatt 7.3

Reflexionsbogen 7

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 8.1 – Blatt 1

Mein soziales Netzwerk

Erstellen meiner eigenen Netzwerkkarte

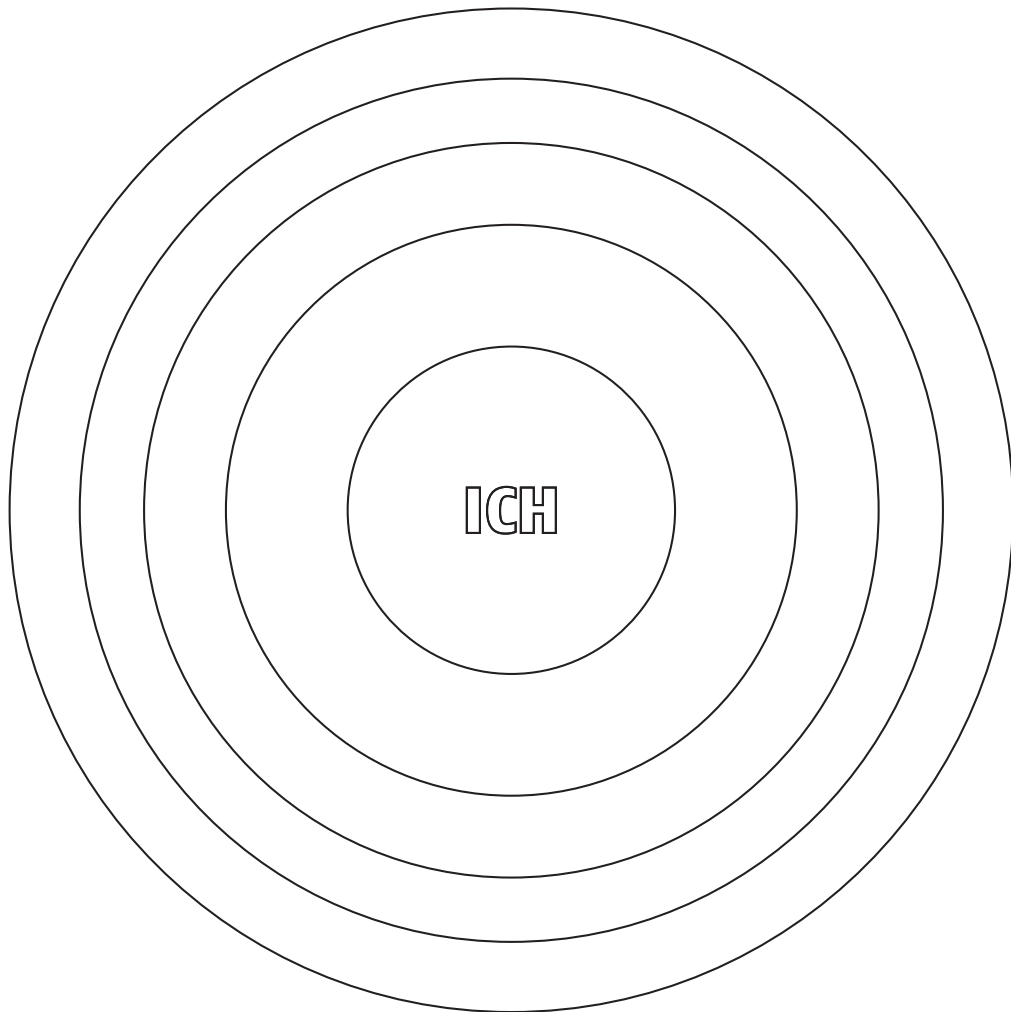
Überlegen Sie, in welchen unterschiedlichen Bereichen Ihres Lebens Sie Kontakt zu Menschen haben (Familie, Freundeskreis, Bekanntenkreis, Nachbarschaften, Arbeit/Job, Hilfesystem, Freizeit, Hobby, Sport).

Schreiben Sie zu jedem Ihrer Lebensbereiche die Personen auf, die für Sie in irgendeiner Weise wichtig sind; dazu können angenehme, aber auch belastende Kontakte gehören.

Bereiche, in denen ich mit Menschen Kontakt habe:	Personen aus diesem Bereich, die mir etwas bedeuten:

Arbeitsblatt 8.1 – Blatt 2

Mein soziales Atom (nach Moreno, 1977).



1. Der innere Kern des Atoms wird symbolisiert durch das „Ich“. In den Kreisen drumherum können Sie nun die einzelnen Personen positionieren. Sie vermerken, wie nahe Ihnen die ausgewählten Menschen aus Ihrem Umfeld symbolisch gesehen stehen. Sie können die zwei bis drei wichtigsten Personen auf dem Blatt mit Kreuzen eintragen. Überlegen Sie sich, wer in Bezug auf Ihr Motto-Ziel für Sie eine Ressource und wer für Sie eher eine Bremse darstellt.
2. Zeichnen Sie in Ihrem „sozialen Atom“ mit Pfeilen eventuelle Veränderungswünsche ein, was die Nähe bzw. Distanz zu diesen Menschen betrifft. Tun Sie dies im Sinne einer Standortbestimmung, ohne den Anspruch zu hegen, dass Sie sogleich in Aktion treten und die Beziehungsdynamiken verändern müssten.

Arbeitsblatt 8.2

Mein zweiter Transfer in den Alltag

Eine vorhersehbare Situation, in der ich meine Ressourcen gezielt einsetzen möchte:

Situation (z.B. schwieriges Gespräch, Verzicht auf Alkohol, offen „gegen den Strom schwimmen“, etwas ablehnen):

Beteiligte Personen (Zahl, Beziehung zu mir):

Wichtige Rahmenbedingungen (Zeitdruck, Anwesenheit Dritter):

Bisheriges Befinden in dieser Situation:

Folgende **Situation** hat für mich momentan den passenden Herausforderungsgrad:

Folgende **Erinnerungshilfen** – mobile und/oder stationäre – werde ich einsetzen, um mein Motto-Ziel in dieser Situation zu aktivieren:

An folgendem Ort, in folgender Weise werde ich eine „**Ressourcentankstelle**“ einrichten, an der ich mich mit meinen Ressourcen „aufladen“ kann:

So hole ich mir **Unterstützung durch Dritte**:

Arbeitsblatt 8.3

Reflexionsbogen 8

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

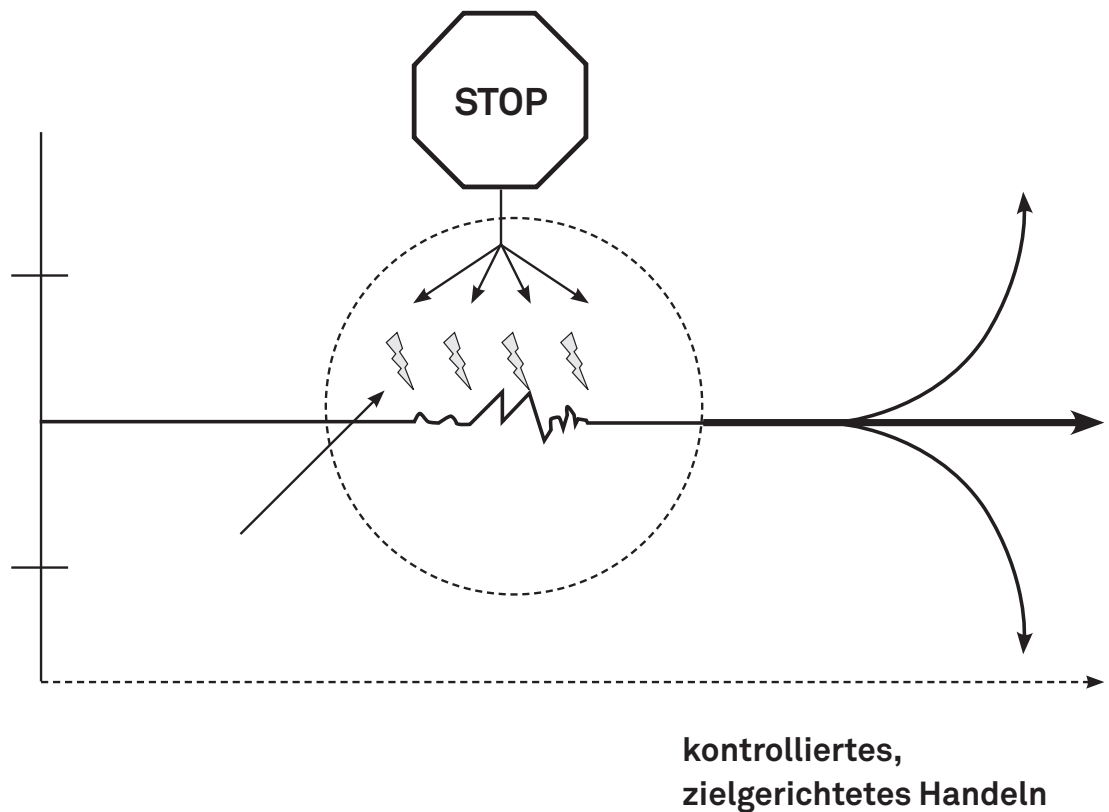
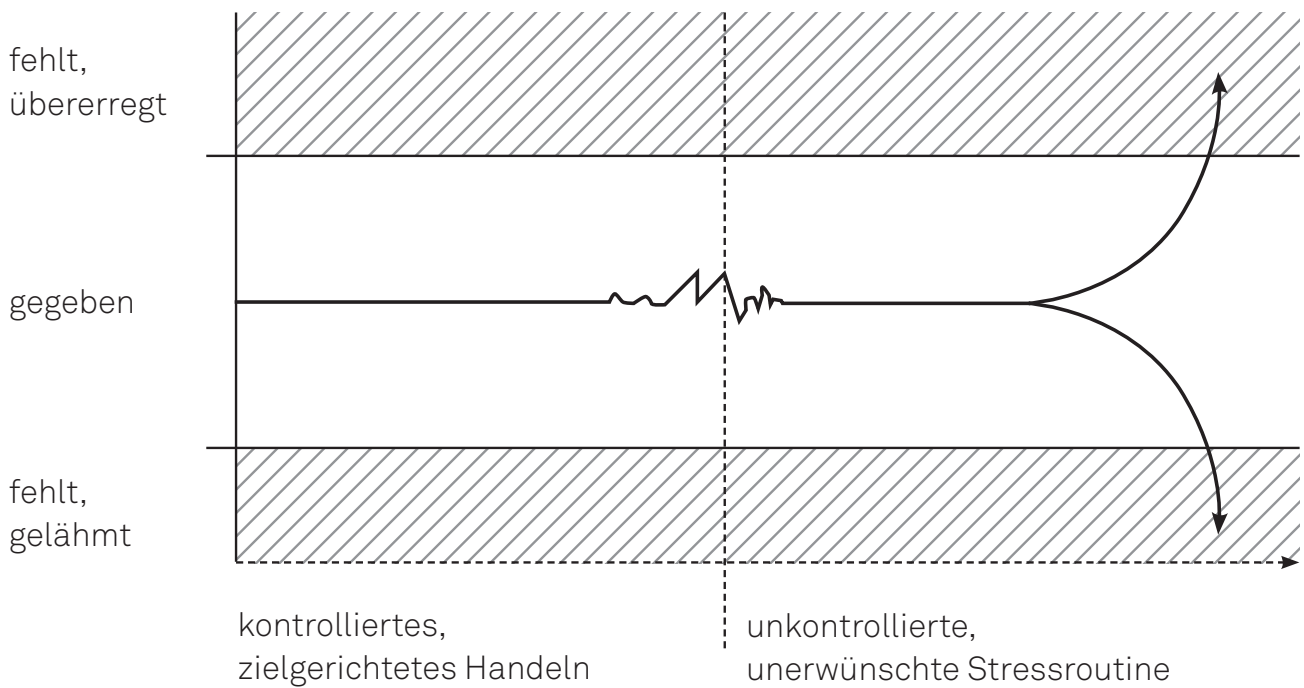
Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 9.1

Unvorhersehbare Situationen

Kontrollerleben



Quelle: Storch, M., & Krause, F. (2007). *Selbstmanagement – ressourcenorientiert. Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell* (4. Aufl.). Bern: Hans Huber.

Arbeitsblatt 9.2

Transfer in den Alltag

Unvorhersehbare Situationen

Bei folgenden unvorhersehbaren Situationen bin ich in eine alte, unerwünschte Routine zurückgefallen:

Welche **Gemeinsamkeiten** gab es im Vorfeld dieser Situationen?

Gibt es **Vorwarnsignale** (äußere, in meinem Umfeld; innere, in mir selber – kognitiv, emotional, körperlich)?

Welche **Stopp-Befehle** könnten mir dabei helfen, die eingefahrene Stressroutine, das alte Verhaltensmuster, zu unterbrechen?

Arbeitsblatt 9.3

Reflexionsbogen 9

Was habe ich in der heutigen Gruppensitzung gelernt?

Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie heute in der Gruppe gelernt oder daraus mitgenommen haben.

In der heutigen Gruppensitzung bewegte mich am meisten ...

Durch die heutige Gruppensitzung wurde mir klar, dass ...

Was mir in dieser Sitzung fehlte, war ...

Welche Note würde ich dieser Gruppensitzung insgesamt geben, wenn 1 „ganz schlecht“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Welche Note würde ich den Gruppenleiter/innen geben, wenn 1 „schlecht vorbereitet“ und 10 „sehr gut“ entspricht?

Arbeitsblatt 10.1

Mein Ressourcenpool

Mein bepackter Ressourcenrucksack

The diagram consists of a large circle containing five rectangular boxes, each representing a different resource category. Each box has a title in a grey header and several horizontal lines for writing.

- Mein Motto-Ziel**: A box at the top with a header and 10 horizontal lines.
- Meine körperlichen Ressourcen**: A box on the left side with a header and 10 horizontal lines.
- Meine Warnsignale und Stoppbefehle**: A box at the bottom left with a header and 10 horizontal lines.
- Meine sozialen Ressourcen**: A box at the bottom right with a header and 10 horizontal lines.
- Meine Erinnerungshilfen**: A box on the right side with a header and 10 horizontal lines.

Arbeitsblatt 10.3

Reflexionsbogen 10

Was haben Sie in der heutigen Gruppensitzung und generell bei *Easier Living – mir zuliebe* gelernt? Schreiben Sie zwei Dinge auf, die Sie durch den Gruppenprozess gelernt haben.

Bei *Easier Living – mir zuliebe* bewegte mich am meisten ...

Durch *Easier Living – mir zuliebe* wurde mir klar, dass ...

Was mir in der Gruppentherapie *Easier – Living mir zuliebe* fehlte, war ...

Abschließende Bemerkungen:
