Kontrollierte Abreaktion

Dein Fahrplan

Um die Techniken zur kurzfristigen Stressbewältigung im Alltag umzusetzen, ist es hilfreich, wenn du deine Vorsätze nach folgendem Wenn-Dann-Schema formulierst. Lass uns dies an der Stelle konkret im Bezug zu dem Umgang mit deinen negativen Gefühlen im Stress tun.

Wenn Situation X mit folgendem Gefühl auftritt:	**Werde ich Folgendes tun:**
Wenn ich in einer Prüfung einen Blackout bekomme und ein Gefühl von Panik verspüre,	dann werde ich die 4x4 Atmung anwenden und mir sagen, dass ich ruhig bleibe, weil ich sicher bin.