



Tägliche Gedankenaufzeichnung

Wenn unangenehme Ereignisse passieren, füllen unsere automatischen Gedanken unseren Geist. Im traumatischen Ereignis "entführen" unsere Gedanken tatsächlich unseren Geist und strukturieren unseren gesamten mentalen Verlauf um. Erlebte und überlebte Traumata hinterlassen tiefgreifende Folgen für unser Gedächtnis und unsere Konzentrationsfähigkeit.

Modul

• Bewusstsein • Konzentration und Gedächtnis

Kapitel

Gruppengröße Dauer

• Einzelperson • 60 - 90 min
• Kleingruppe

Stichwörter

Konzentration, Gedächtnisarbeit

Ziele

Die Aktivität fördert das Erkennen von automatischen Gedankenmustern und erhöht durch die Konzentration der Aufmerksamkeit die Konzentrationsfähigkeit.

Teilnehmer

Es ist ratsam, eine Übung einzeln durchzuführen, aber es gibt keine Einschränkungen in der Anwendung, auch nicht in einer Gruppenarbeit.

Beschreibung

Schritt 1: Die Fakten.

Beschreiben Sie kurz ein verstörendes Ereignis aus der Vergangenheit, das auch in Zukunft präsent ist. Verknüpfen Sie sich mit den Gefühlen (z.B. traurig, frustriert, schuldig, etc.) und bewerten Sie die Intensität der Gefühle (in der Skala von 1 bis 10. Sei 10 - extrem unangenehm). Wenn man mit solchen Gefühlen in Kontakt kommt, kann man sie davon abhalten, die Kontrolle über uns zu übernehmen.

Schritt 2: Analysieren Sie die Gedanken.

In der ersten Spalte benennen Sie Ihre äußeren Gedanken. Dann bewerten Sie, wie sehr Sie jedem von ihnen glauben. In der zweiten Spalte identifizieren Sie die Verzerrungen. Und in der dritten Spalte versuchen Sie, auf jeden automatischen Gedanken zu antworten oder zurück zu sprechen (folgen Sie der Vorlage, die Sie in den Handouts dieser Aktivität finden).

Schritt 3: Ergebnisse

Gehen Sie zurück zur Spalte "Erste Antworten" und bewerten Sie Ihre automatischen Gedanken erneut. Dann bewerten Sie oben im Abschnitt "Fakten" wieder die Intensität der Emotionen. Selbst

ein leichter Rückgang deiner verärgerten Gefühle ist wichtig. Mit diesem prozesstechnisch störenden Verfahren werden Ereignisse immer noch störend sein, aber nicht mehr so störend wie bisher.

Material

Papier und Stift, Handout-Vorlage

Methode

Selbstlernen, Selbsterfahrungstechnik, Selbstanalyse

Tipps für Trainer

Wenn die Aktivität in einer Gruppe durchgeführt wird, sollte der Trainer über Kenntnisse der Gruppendynamik verfügen und über genügend Erfahrungen verfügen, um zu wissen, wie man den Gruppenzusammenhalt und die Interaktion der Teilnehmer verbessert.

Quelle (APA)

Angepasst von: Schiraldi, R.G. 2016. Das PTSD Sourcebook. New Your, NY : McGraw Hill Education.

Unterlagen

Ja

Lieferant

WIN (Wolfgang Eisenreich).



CC - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

Tägliche Gedankenaufzeichnung. Abgerufen am

Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.

<https://posttraumatic-integration.eu/>