



Nervensystem Resilienz – Innere Zustände Wahrnehmungsübung



Hier findest Du eine Liste von verschiedenen Zuständen die wir in unserem Alltag erleben können. Es geht um die Frage, welche Zustände Du kennst und welche für Dich typisch sind. Ergänze bitte mit weiteren von Dir erlebten Zuständen, denn diese Liste ist natürlich unvollständig und nur eine Anregung für Dich, mit Achtsamkeit Dich selbst zu beobachten.

Am besten kreuzt Du spontan an, schreibst weitere Zustände auf und gehst zum Ende noch einmal diese Liste durch, und machst dann einen Kreis um Deine wichtigsten Zustände.

1. Warum reagiere ich in manchen Situationen emotional übermäßig stark?
2. Warum leide ich so unter der Aufschieberitis?
3. Ich fühle mich oft hibbelig und nervös
4. Bei mir muss immer was los sein!
5. Ich fühle mich schnell genervt!
6. Gerne würde ich mehr Kontakt haben – aber ich schaffe es nicht aktiv zu werden!
7. Oft bin ich schlapp und niedergeschlagen und weiß nicht wirklich warum.
8. Ich fühle mich oft von mir selbst abgeschaltet, ich fühle nicht was ich brauche!

9. Ordnung ist das halbe Leben!

10. Ich erlebe oft Angst – Ängstlichkeit und kann das schlecht überwinden.

11. Bei mir muss alles immer perfekt sein, Nachlässigkeiten hasse ich!

12. Ich hatte schon panikartige Zustände / Panikattacken – ohne schwerwiegende Gründe.

13. Ich bin oft phlegmatisch und gleichgültig.

14. Ich habe oft eine unerklärliche innere Unruhe – Nervosität.

15. Manchmal habe ich so viel Wut im Bauch, ich koche dann über!

16. Bei Anforderungen erlebe ich oft eine Art BlackOut.

17. Ich fühle mich in vielen Situationen ohnmächtig.

18. Ich kann oft nicht abschalten und entspannen.

19. Ich rege mich immer so schnell auf – und oft für nichts!

20. Lasst mich doch alle in Ruhe!

21. Wenn ich ständig in Aktivität bin fühle ich mich am Wohlsten!

22. Entspannungstechniken, Meditation sind gar nichts für mich!

23. Wenn ich gebraucht werde fühle ich mich in meinem Element!

24. Oft erlebe ich eine hohe innere Anspannung, z.B. sobald jemand etwas von mir will.

25. Mir darf keiner zu nahekommen! Ich will meine Ruhe.

26. Ich bin am meisten froh, wenn es den anderen gut geht.

27. Mein Lebenssinn ist es, für andere da zu sein und gut für sie zu sorgen.

28. Ich suche nach der Arbeit Ablenkung & Zerstreuung.

29. Ich fühle mich oft angegriffen.

30. Keiner versteht mich.

31. Ich fühle mich oft unwohl in meiner Haut.

32. So bin ich eben!

33. Das ist nichts für mich!

34. Ich ärgere mich oft und viel!

35. Das schaffe ich nicht / nie.

36. Das Leben hat es nicht gut gemeint mit mir.

37. Änderungen in meinem Leben empfinde ich als unangenehm, als Bedrohung.

38. Ich fühle mich oft antriebslos.

39. Bei viel Aktion und Tumult fühle ich mich am Wohlsten. Ruhe ist doof.

40. In manchen Situationen fühle ich mich wie gelähmt.

41. Bei mir muss immer was los sein.

42. Bei bestimmten Leuten / bestimmte Situationen verschlagen mir die Sprache.

