

## ZUSTANDSSTEUERUNG – IM SINNE ABSTAND SCHAFFT KLARHEIT

1/2

WIE IST MEIN  
MOMENTANER  
ZUSTAND?

IN EINEN NÜTZLICHEREN,  
PERSÖNLICHEN ZUSTAND  
WECHSELN

- Wie geht es mir?
- Was nehme ich wahr, beobachte, sehe ich an mir?
- Was sage ich zu mir selbst?
- Was höre ich von außen?
- Was fühle oder denke ich über meine Situation und mich selbst?

z.B. Aufregung, Freude, Ruhe, Ärger, Frust, Neugier,  
sprunghaft, unkonzentriert

ICH WEISS NUR, DASS ICH IN DIESEM ZUSTAND  
MOMENTAN NICHT WEITER KOMME!

- Was zeigt er mir an?
- Wann bzw. in welcher Situation ist dieser Zustand sonst sinnvoll?

Versuche dir zu vergegenwärtigen:  
Das war jetzt und nun ist etwas anderes dran.

HAT IHNEN DIESES HANDKÄRTCHEN GEHOLFEN? ODER HABEN SIE FRAGEN DAZU?  
KONTAKTIEREN SIE MICH GERN UNTER:

INFO@TBM-PAPPRITZ.DE ODER TELEFONISCH UNTER 0341-30 85 700

## WIE KOMME ICH IN EINEN NÜTZLICHEREN UND SINNVOLLEREN ZUSTAND?

Wahrnehmung ermöglichen:

Zunächst **mindestens 3-4 Dinge konkret an meiner Situation verändern.**

Z.B. wenn ich sitze –aufstehen, den Blick vom Blatt nach draußen wenden, den Telefonhörer auf die andere Seite nehmen, etwas trinken, das Fenster öffnen

- Was möchte ich eigentlich tun, wobei der aktuelle Zustand ungünstig ist?
- Welcher Zustand ist zielführender/sinnvoller?

z.B. Kreativität, „dranbleiben“, Leidensdruck erhöhen, Kraft, Zuspruch

## ERINNERE DICH AN EINE SITUATION, IN DER DER SINNVOLLE ZUSTAND BESTAND.

- Wie sieht diese Situation aus?
- Welche Atmosphäre spürst du dann?
- Was hörst Du und was sagst du dir?
- Wie siehst Du in dieser Situation aus?  
Signale, Typisches in der Situation beschreiben und sich organisieren:  
Z.B. Kaffee, alleine oder in der Gruppe, mit leeren Papier oder am Rechner

Was erzeugt bei Dir z.B. Kreativität und Muse? Finde die passende Umgebung oder Bedingungen für einen nützlichen Zustand.