

Problem lösen

- **Achtsamkeit: Wahrnehmung des Problems**
An welcher Stelle ist das Problem aufgetaucht? Wie habe ich es wahrgenommen? Was habe ich getan? Wie habe ich darauf reagiert?
- **Problemanalyse**
Weshalb ist das Problem aufgetaucht? Worin bestand die Schwierigkeit?
- **Emotionale Bewertung**
Wie habe ich reagiert? Habe ich mich abgewertet oder mir selbst gegenüber Verständnis aufgebracht?
- **Vorbereitung auf das Problem**
Was kann ich an dieser Stelle tun, um das Problem zu bewältigen?
- **Betrachtung der eigenen Stärken**
Was sind meine Fähigkeiten und Fertigkeiten? Was kann ich tun?
- **Handlungsplanung**
Was genau mache ich wann, wo und wie?
- **Organisation des Verhaltens und des Handelns**
Konzentration auf den Handlungsplan.
- **Soziale Unterstützung**
Wer soll mich unterstützen? Von wem möchte ich Hilfe annehmen?
- **Einbauen von Ruhepausen**
Pausen einplanen und sie sich erlauben. (wirkungsvolles Handeln)

...Problem gelöst? ☺

Was erlebe ich beim Bouldern?

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf.

Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Thema: _____

- 1) Wie habe ich das heutige Thema beim Bouldern und in der Gruppe erlebt?

- 2) Wie habe ich das heutige Thema bei mir selbst erlebt?

- 3) Was nehme ich für meinen Alltag aus der Boulderstunde mit?

- 4) Was ich sonst noch bemerkt habe/ Mitteilungen an den/die Therapeut*in

Strategien aus der Boulderpsychotherapie

Nimm dir 5-10 min Zeit.

Finde eine angenehme und aufrechte Sitzposition.

Bringe deine Aufmerksamkeit zum Atem.

Nimm 3 tiefe Atemzüge und lasse anschließend den Atem frei fließen.

Betrachte die folgenden Fragen und schreibe deine Erfahrungen, Gedanken und Fragen dazu auf. Sei dir bewusst, es gibt keine richtigen oder falschen Beobachtungen!

Wie könntest du deine Erfahrungen aus der Boulderpsychotherapie auf deinen Alltag anwenden?

Welche Strategien könnten dir zukünftig weiterhelfen?