MENTAL LOFT

Kontrollierte Abreaktion

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 nehme ich das Gefühl war und erforsche es neugierig. Ich wende eine Atemübung an, um mich zu beruhigen.