

Wie gehe ich mit Druck um? -2-

Hier ein weiteres Beispiel für eine Aussage, die Druck erzeugen kann. Das folgende Übungsblatt kann mehrfach ausgedruckt oder leicht selbst gemacht werden.

Bitte benutze für jede Aussage, die Dir Druck macht, ein eigenes Blatt:

**Welche Aussage macht mir Druck?
Wie ging ich bisher damit um?
Wie würde ich gerne damit umgehen?**

Tipp: Das Ausfüllen geht selten schnell. Oft braucht es ein längeres Liegenlassen, darüber meditieren, nachspüren. Stille - wir erinnern uns ...

Es hilft auch hier Menschen im nahen Umfeld zu fragen: "Wie reagiere ich auf Druck? Ist Dir da etwas aufgefallen?" Es braucht vielleicht eine Erlaubnis, damit die andere/der andere auch wirklich die Wahrheit sagt, was ihr/ihm aufgefallen ist. Aufmerksam zuhören und Platz zwischen den Antworten lassen hilft.

ÜBUNG:

In der nächsten Situation, die uns Druck macht, innehalten und sich die Zeit zu einer Entscheidung nehmen. Es ist nützlich für solche Fälle schon einen Satz zurecht gelegt zu haben: "Ich muss mal schnell wohin, ich bin gleich wieder da." - "Da brauche ich Zeit, um darüber zu meditieren." - "So schnell kann ich mich nicht entscheiden"

Sie müssen dringend operiert werden. Sie bleiben gleich hier!

Ich würde gerne darauf sagen:

Ich verstehe die Dringlichkeit nicht, erklären Sie mir das bitte.

Ich brauche Zeit, um darüber nachzudenken.

Ich brauche Zeit, um darüber zu meditieren.

Ich brauche Zeit, um mich darüber zu informieren und zu beraten.

Ich bin gerade im Schock und da treffe ich keine Entscheidungen. Offensichtlich falle ich nicht gleich auseinander, also werde ich noch Zeit haben.

Ich ...

Ich ...

ICH

Ich bin in Panik und mache, was mir gesagt wird.

Wege zur Erforschung: Ich mache, was mir gesagt wird, weil...

... ich Angst habe, die falsche Entscheidung zu treffen.

... die Ärztin/der Arzt ein Experte ist und auf jeden Fall mehr darüber weiß als ich

... ich Angst habe zu sterben

... ich keine Zeit habe in Ruhe darüber nachzudenken

... ich eine solche wichtigen Entscheidung nicht treffen will

... ich dafür nicht die Verantwortung übernehmen will

... ich ...

... ich ...