

Übung Kohärenzgefühl

Ziel

Die Übung unterstützt Sie dabei, zu prüfen, ob bei Ihnen aktuell die Grundvoraussetzungen für das Gefühl von Kohärenz vorhanden sind und hilft Ihnen, die notwendigen Voraussetzungen zu schaffen.

Vorgehen

Wenden Sie die folgenden drei Fragen auf eine für Sie herausfordernde Situation an:

1. Kann ich die Anforderungen meiner Situation verstehen?
2. Habe ich genügend Ressourcen, um die Anforderungen zu bewältigen?
3. Macht meine Anstrengung Sinn?

Wenn Sie die Fragen nicht positiv beantworten können, fragen Sie sich:

- Was würde Ihnen helfen, die Anforderungen besser zu verstehen?
- Wie können Sie dieses Wissen einholen?
- Was würde Ihnen helfen, diese Anforderung zu bewältigen?
- Wer könnte Sie dabei unterstützen (vgl. Resilienzfaktor soziale Unterstützung)?
- Wie wichtig ist es wirklich, dass Sie diese Anstrengungen unternehmen (vgl. Sinnhaftigkeit)?
- Welche Alternative gibt es? (vgl. Resilienzfaktoren kognitive Flexibilität und aktives Coping)

Raum für Ihre Antworten / Notizen / Gedanken:

Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de