

Zentrale Studienberatung

Fähigkeitsfokus (nach S. Signer-Fischer)

Ein wichtiger Bestandteil in der Stressbewältigung liegt darin, sich seiner Ressourcen, Möglichkeiten, Fähigkeiten, Stärken oder Talenten bewusst zu werden. Auf dieser Basis können sich dir neue Bewältigungsoptionen eröffnen. Lese
dir die folgende Übung durch und folge ihr in Gedanken.

Jetzt, während du diese Übung liest, kannst du dich in deinen Gedanken und Erinnerungen auf die Suche machen nach etwas, was du gut kannst, ein Geschick oder eine Fähigkeit von dir... sei es nun Autofahren, Malen, Witze erzählen, Kochen, Geschichten ausdenken, andere unterhalten oder etwas ganz anderes.

Ich nehme an, du entdeckst verschiedene Fähigkeiten, bei denen du denkst: Das kann ich gut...

Wenn du willst, wähle einfach eine aus und nimm diese in den Vordergrund.

Erinnere dich an eine Situation, in der du diese Tätigkeit ausgeübt, oder diese Fähigkeit besonders gespürt hast. Und wenn du diese Situation gefunden hast, durchlebe sie noch einmal... in allen Einzelheiten oder auch nur in einigen, und gut darauf achten, wie es dort aussieht, was du hörst, was du riechst..., und vor allem, wie es sich anfühlt!

Und es ist möglich, dass du das Beste an dieser Situation herausfindest. Dieser Höhepunkt kann es sein, bei dem du genau spürst, wie es dir gut geht, wenn es gelingt.

Achten Sie darauf, woran du merkst, wie sich das Gut-Können anfühlt und wo im Körper du dieses Gefühl besonders spürst. Manche spüren es an der Atmung, andere vielleicht an einem Gefühl von Wärme oder Leichtigkeit oder an etwas ganz anderem...

Und wenn du das spürst, darauf achten, wie es sich anfühlt, diese Qualität: ..., warm,... frisch,... leicht,... fest, wie Seidenstoff oder wie Wolle oder sonst etwas... ob eine Farbe dazu passt oder eine Melodie, ein Wochentag oder eine Zahl...

Es kann auch sein, dass du von diesen Körperempfindungen in deiner Vorstellung ein Foto machst oder das Bild festhalten willst... und darauf achten, wie du die Körperempfindungen gut stärken kannst und, wenn du willst, einen Zugang dazu hast, eine Gedächtnisspur legen...

Dann schließe die Situation ab und verabschiede dich von dem Ort und der Zeit und komme zurück an diesen Ort und in diese Zeit...

Wenn du möchtest, kannst du jetzt ein Bild, eine Zeichnung oder eine Skizze machen, die zu diesem Körpergefühl passt, und dieses Blatt in die Hosentasche stecken oder in den Geldbeutel oder in der

Zentrale Studienberatung

Schreibtischschublade deponieren. Dadurch erinnerst du dich immer wieder an deine Fähigkeit und kannst neugierig sein, wie diese dich in zukünftigen Stresssituationen unterstützen wird.

Zentrale Studienberatung, Hochschule für Angewandte Wissenschaften, Studierendenzentrum,
Stiftstraße 69, 20099 Hamburg

Wir sind für Dich da bei allen Fragen rund um Dein Studium - per E-Mail, telefonisch oder persönlich.
Unsere Kontaktdaten und Sprechzeiten findest Du immer aktuell auf bit.ly/HAW-ZSB

Nutzung dieser Inhalte bitte nur für den eigenen Gebrauch oder nach Absprache mit der ZSB.