



Herz & Kopf  
Isabella Pitzl

## Ich weiß nicht, was grade mit mir los ist...

Manchmal bringen uns Situationen und Erlebnisse durcheinander. Wir reagieren dann vielleicht auf eine Art und Weise, die logisch betrachtet keinen Sinn ergibt. Wir wissen gar nicht was wir eigentlich fühlen.

In solchen Momenten kann es helfen einen Self-Check-In zu machen. Dazu können wir uns folgende alle 4 Ebenen zur Hilfe nehmen, um wieder bei uns einzuchecken.

1. Ebene: Körper  
Welche Reaktionen zeigt dein Körper gerade? (Enge, Anspannung, Entspannung, Aufrichtung, gebückte Haltung, zittern, Wärme, Kälte,...)
2. Ebene: Gedanken  
Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf? (Bewertungen, Erinnerungen, Schuldzuweisungen, Erwartungen – sollte/müsste/wollte,...)
3. Ebene: Gefühle  
Welche Gefühle kannst du zuordnen? Was ist da? (wütend, traurig, angeekelt, schuldig, fröhlich, freudig, enttäuscht, resigniert, verärgert, bedrückt, ...)
4. Ebene: Impuls  
Was würdest du jetzt am liebsten tun? Was war dein erster Handlungsimpuls?