

(Video) Check-in

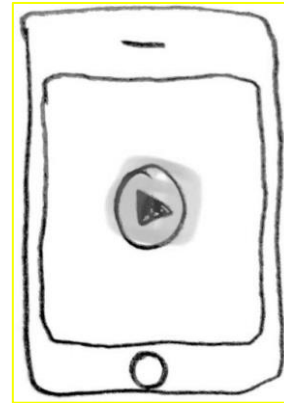
Was?

Hier geht es darum, jeden morgen und abend ein Video aufzunehmen, in dem du dokumentierst wie es dir geht. Um die Verbindlichkeit zu erhöhen, kannst du dies auch mit einem/einer FreundIn machen. Sendet euch gegenseitig eure Videos, ohne sie zu kommentieren oder zu bewerten.

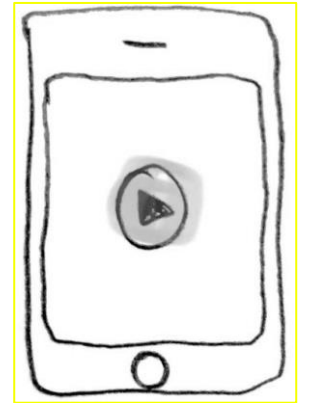
Warum?

Emotionale Check-Ins helfen dabei, achtsamer zu werden und uns selbst besser kennenzulernen. Dadurch wird die Selbstwirksamkeit und Selbstregulation erhöht. Denn erst wenn wir uns genau beobachten und in uns hineinfühlen, können wir aus dem Default-Mode aussteigen und unser Leben aktiv in die Hand nehmen. So können wir von der passiven Reaktion zur aktiven Lebensgestaltung kommen.

Das Ansehen der Videos hilft, uns selbst besser kennen zu lernen, indem wir die Innen- und Außenperspektive kombinieren und so unsere Emotionale Intelligenz steigern.



Suche dir eine/n PartnerIn aus, dem/der du vertraust. Nehmt beide jeweils morgens und abends eure Videobotschaft auf und schickt sie euch gegenseitig..



Instruktionen:

1. Atme tief ein und aus und spüre in deinen Körper hinein.
2. Frage dich: „Wie fühle ich mich jetzt gerade?“
3. Verwende beschreibende Worte, um zu erfassen, wie du dich fühlst (Hilfestellung: z.B. [Plutchik's Wheel of Emotions](#))
4. Brainstrome was zu diesen Gefühlen beitragen könnte.
5. Nehme dir eine Sache vor, die du heute tun könntest, die dir gut tun würde

Anmerkung: Das Video ist für den persönlichen Gebrauch und zum Reflektieren gedacht. Kommentiere das Video deines/r PartnerIn nicht, ohne vorher zu fragen, ob das in Ordnung ist.