

[Video] Check In

Was

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.

Wie

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

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.