

Motivation - Stimulation der Sinne (Übung)

Kurzfristige negative Gefühle, Durchhänger, Stimmungstiefs - wie z.B. Ärger über sich selbst nach einer „verlorenen“ verbalen Konfrontation - lassen sich durch eine positive Stimulation der eigenen Sinne wieder umdrehen. Je aktiver die eigenen fünf Sinne sofort angesprochen werden, desto leichter gelingt der Umkehrprozess. Suchen Sie sich Aktivitäten, die Ihnen gut tun, Kraft geben und Ihre Sinne positiv anregen. Imaginieren **kann** manchmal schon ausreichen (Kaffee vorstellen), wesentlich besser ist jedoch, es zeitnah real zu durchleben (Kaffee riechen/trinken).

Schmecken (etwas „Gutes“ essen, trinken, lutschen)

- Speisen (Kleinigkeiten)

Obst Gemüse Nuss Beeren Waffeln Eis Gebäck Praline Lakritz Kräuterbonbon Müsliriegel
Schokolade Ei Kaugummi Fruchtschnitte Kuchen Butterbrot Quarkspeise Snack Wrap
Lutscher Sandwich Drops Joghurt Antipasti Salzgebäck

- Trinken

kaltes/warmes Wasser Sprudel Tee Saft Eistee Kaffee Milch Milchshake Smoothie Cocktail
Energydrink Buttermilch Trinkjoghurt Schorle Limonade Kräutertee Brause Fruchtsaft
Mixgetränk isotonisches Getränk

Hören

Stimme Musik Tierlaute Naturgeräusche Hörspiel Brief vorlesen

Riechen

Blume Partner Frucht Wald Speise Getränk Parfum Tabak

Sehen

Gemälde Foto Zeichnung Spaziergang Video Brief Geschichte Witz

Fühlen

- Lebewesen

Partner Freund Kollege Haustier Tier

- Sache

Schmuck Uhr Souvenir Erinnerungsstück Kleidungsstück Material

- Tätigkeit

Spaziergang Hobby Routinearbeit

Idee (Religion, Traum, Ideal)
