

Übung: die EEAA-Strategie

Erinnern Sie sich jetzt an eine problematische Situation, die Sie kürzlich emotional überfordert hat. Tun Sie Ihr Bestes, um herauszufinden, wie Sie impulsiv reagiert haben und was Sie hätten tun können, um die Situation besser zu bewältigen, indem Sie die EEAA-Strategie anwenden. Zum Beispiel, indem Sie sich selbst beruhigen oder während eines Streits besser kommunizieren. Beantworten Sie die folgenden Fragen:

Was geschah in dieser misslichen Lage?

Wie haben Sie sich gefühlt?

Was haben Sie getan?

Haben Sie sich in irgendeiner Weise selbstschädigend verhalten? Wenn ja, wie genau?

Wenden Sie nun die EEAA-Strategie an und stellen Sie sich vor, was anders hätte passieren können.

Wie hätten Sie sich in dieser Situation entspannen können (Entspannung E)?

Wenn Sie eine Einschätzung (E) vorgenommen hätten, was hätten Sie herausgefunden?

Wenn Sie sich eine Absicht (A) formuliert hätten, welche wäre das gewesen?

Wenn Sie in dieser Situation gehandelt hätten (Aktion A), was wäre dann wohl passiert?

Welche Vorteile hätte es insgesamt gebracht, wenn Sie die EEAA-Strategie verwendet hätten?