

Exercise: Take a REST

Now remember a problematic situation that recently caused you to feel emotionally overwhelmed. [An impulsive reaction, and you could have done to better cope with the situation by using the REST strategy to calm yourself down or communicate better during an argument. Answer the following questions:

What happened in this distressing situation?

How did you feel?

What did you do?

Did you engage in any self-destructive behaviours? If so, which?

Now use the REST strategy and imagine what could have happened differently. How could you have handled it better?

How could you have relaxed (R) in this situation?

If you had done an evaluation (E), what would you have discovered?

If you had set an intention (S), what would it have been?

If you would have taken action (T) in this situation, what might have happened?

What would the overall advantages have been if you had used the REST strategy?

Übung: die EEAA-Strategie

Erinnern Sie sich jetzt an eine problematische Situation, die Sie kürzlich emotional überfordert hat. Herausfinden, wie Sie impulsiv reagiert haben und was Sie hätten tun können, um die Situation mit der EEAA-Strategie anzuwenden. Zum Beispiel, indem Sie sich selbst beruhigen oder während eines 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?