

**Versuchen Sie die Ereignisse, Gefühle und Gedanken neutral**

**wahrzunehmen.**

Versuchen Sie die schmerzlichen Emotionen bewusst

wahrzunehmen, die durch die Selbstkritik oder schwierige

Umstände entstanden sind.

Schreiben Sie einfach ganz neutral darüber, wie Sie sich

gefühlt haben:

* traurig, beschämt, ängstlich, gestresst, usw.

Versuchen Sie Ihre Erfahrungen beim Schreiben zu akzeptieren

und nicht weiter zu verurteilen, nicht zu verharmlosen und

auch nicht übermäßig zu dramatisieren.

-„Ich war frustriert, weil ich so langsam war. Ich wurde

wütend, habe überreagiert und bin mir anschließend lächerlich

vorgekommen.“

Wenn sich das anfangs etwas komisch anfühlt, versuchen Sie

bitte Sich darauf einzulassen und schauen Sie, was passiert.