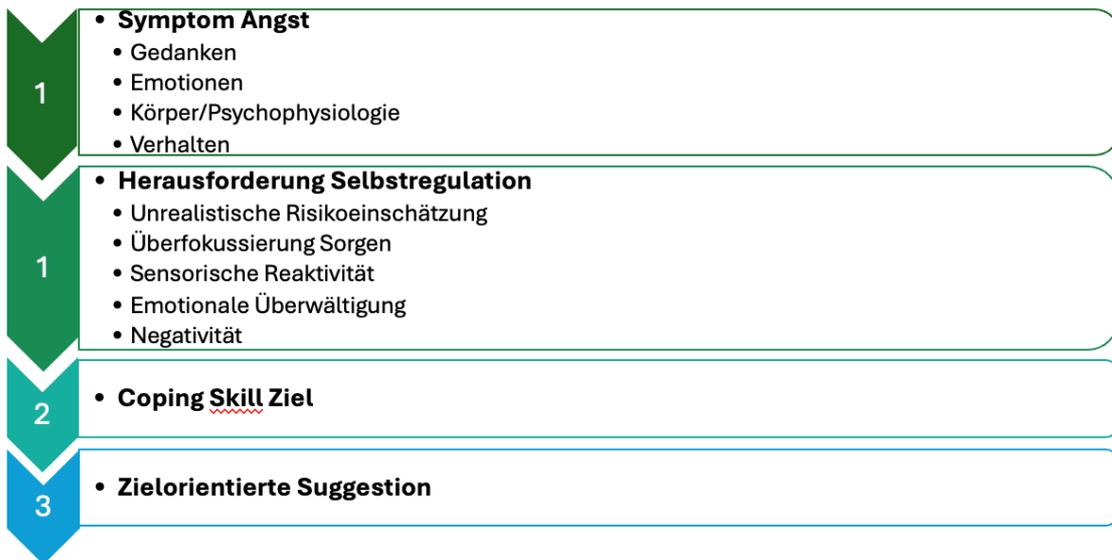


Theorie Zusammenfassung: Vom Symptom zum Ziel

3 Schritte zur zielorientierten Suggestion für Selbstregulation Angst



Schritt 1: Symptom Angst

Bereich	Beispiel
<ul style="list-style-type: none"> • Gedanken 	<ul style="list-style-type: none"> • «Was, wenn Gedanken?»
<ul style="list-style-type: none"> • Emotionen 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefühl riesengrosser Furcht
<ul style="list-style-type: none"> • Körper/Psychophysiologie 	<ul style="list-style-type: none"> • Zittern Beine, Tachykardie
<ul style="list-style-type: none"> • Verhalten 	<ul style="list-style-type: none"> • Verweigerung

Herausforderung Selbstregulation Identifikation

Bereich	
<ul style="list-style-type: none"> • Unrealistische Risikoeinschätzung 	•
<ul style="list-style-type: none"> • Überfokussierung auf Sorgen 	•
<ul style="list-style-type: none"> • Sensorische Reaktivität 	•
<ul style="list-style-type: none"> • Emotionale Überwältigung 	•
<ul style="list-style-type: none"> • Negativität 	•

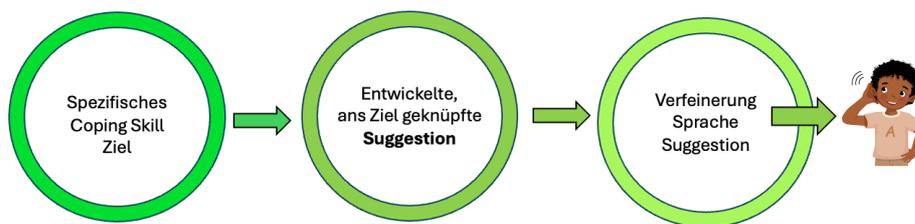
Schritt 2:
Coping Skill Ziel

Bereich	Beispiel Coping Skill Ziel
<ul style="list-style-type: none"> Gedanken 	Distanz zu Sorgen Sorgen in den Griff bekommen Unterteilen
<ul style="list-style-type: none"> Emotionen 	Sicherheit Vertrauen in Angstbewältigung
<ul style="list-style-type: none"> Körper/Psychophysiologie 	Steigerung Wohlbefinden Körperliche Empfindung
<ul style="list-style-type: none"> Verhalten 	Ruhig Bleiben

Schritt 3:
Zielorientierte Suggestion:

Coping Skill Ziel	Ziel-orientierte Suggestion
<ul style="list-style-type: none"> Distanz zu Sorgen Sorgen in den Griff bekommen Unterteilen 	
<ul style="list-style-type: none"> Sicherheit Vertrauen in Angstbewältigung 	
<ul style="list-style-type: none"> Steigerung Wohlbefinden Körperliche Empfindung 	
<ul style="list-style-type: none"> Ruhig Bleiben 	

Schritt 4:
Verknüpfungsprozess



Struktur ziel-orientierte Suggestion:

Wenn du in der **Situation S** bist,
 wird es dir gelingen
Fähigkeit X und/oder **Fähigkeit Y** zu nutzen,
 um die alte Herausforderung anders zu meistern.