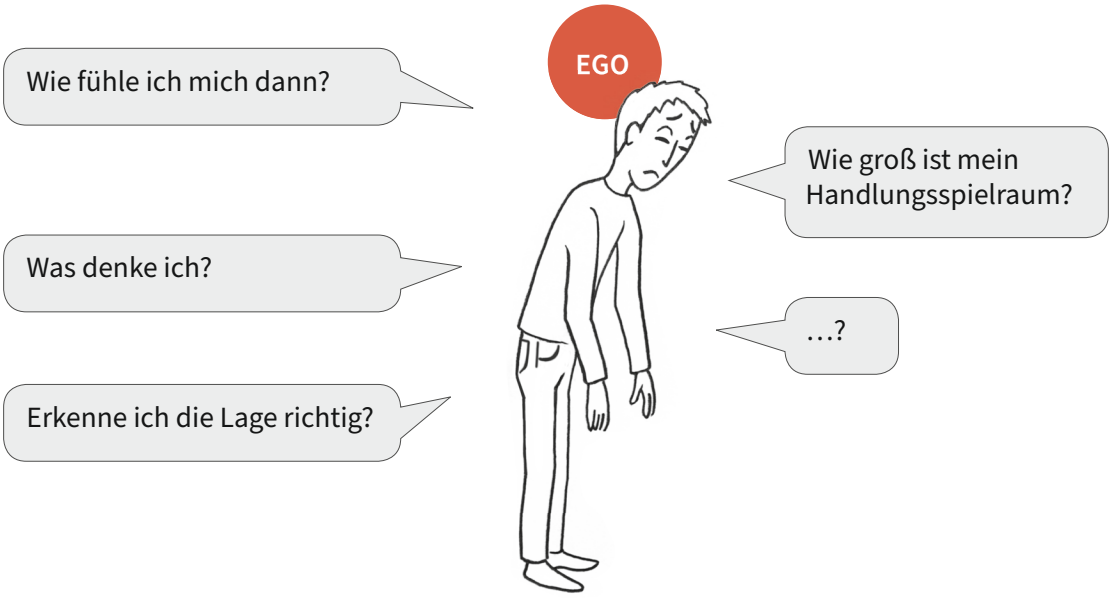
AB 2

VOM ICHBEZOGENEN ERLEBEN ZUR BEFREIUNG

WENN ICH MICH VON WUT, EIFERSUCHT, NEID, GIER USW. MITREISSEN LASSE UND ALLES AUF MICH BEZIEHE …



Ein wünschenswerter Zustand?

AUFGABEN

1. Betrachtet das Bild, versetzt euch in die Lage und tauscht euch aus.
2. Kann man intellektuell seine Gefühle steuern? Begründet die Antwort.
3. Beschreibt eine Situation, die von Menschen gefühlsmäßig unterschiedlich oder sogar entgegengesetzt erlebt wird.
4. Ist es möglich, sein Erleben so zu steuern, dass man ständig froh ist? Begründet die Antwort.
5. Wie erleben glückliche bzw. depressive Menschen die Welt?
6. Erzählt euch Situationen, in denen ihr einen Menschen zumindest vorübergehend froh gemacht habt. Wie fühlte sich das an?
7. Was hindert dich manchmal daran, etwas für andere zu tun?
8. Lehnt euch möglichst unabgelenkt eine Minute zurück, schließt die Augen und beobachtet, was im eigenen Geist passiert.

Fazit: