Pausenkarten

Drei Sätze für den Moment, in dem es schwer wird

Kopiervorlage für Kursleitungen: Karten zur Selbstmitgefühls-Pause nach Kristin Neff



So setzt du das Material ein

Leite die Pause im Kurs einmal an und lass dann alle ihre eigenen Sätze auf Seite 4 notieren. Die Karten schneiden die Teilnehmenden aus und tragen sie bei sich. Die vierte Karte füllen sie mit dem Satz, der für sie am besten passt.

Inhalt

So geht die Pause ..... Seite 2
Karten zum Ausschneiden ..... Seite 3
Meine eigenen Sätze ..... Seite 4

So geht die Pause

Eine Minute für einen schweren Moment. Drei Sätze, eine Geste, auch mitten im Alltag möglich.

1

Bemerken

Sagen Sie sich, was gerade los ist: „Das ist gerade schwer." Ohne es größer oder kleiner zu machen.

2

Verbinden

Erinnern Sie sich daran, dass es anderen genauso geht: „Schwierige Momente gehören zum Leben. Anderen geht es auch so."

3

Freundlich sein

Fragen Sie sich, was Sie jetzt brauchen, und sagen Sie sich einen freundlichen Satz. Wenn es passt, mit einer Hand auf Brust oder Unterarm.

Wenn es zu viel wird

Freundlichkeit kann zuerst Traurigkeit hervorholen. Das ist normal. Öffnen Sie die Augen, spüren Sie die Füße auf dem Boden und hören Sie auf, wenn Sie möchten. Wer in psychologischer oder ärztlicher Behandlung ist, klärt die Übung dort ab.

Karten zum Ausschneiden

An den gestrichelten Linien ausschneiden.

Karte 1 · Bemerken

INNEHALTEN

Das ist gerade schwer.

Karte 2 · Verbinden

NICHT ALLEIN

Anderen geht es auch so.

Karte 3 · Freundlich sein

FREUNDLICH

Was brauche ich jetzt?

Karte 4 · Mein Satz

Mein Satz

Meine Geste

Meine eigenen Sätze

So würde ich mit einer guten Freundin sprechen.

Mein Satz zum Bemerken

Mein Satz zur Verbundenheit

Mein freundlicher Satz

Meine Geste

Hier will ich die Pause im Alltag nutzen