

Reflektion - Unangenehme Ereignisse

Quelle: Nach dem Muster-Tagebuch in *Gesund durch Meditation* von Jon Kabat-Zinn



Beschreiben Sie Ihr unangenehmes Erlebnis.

Warst du dir der unangenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?

Wie genau fühlte sich dein Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?

Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?

Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in dem Moment, in dem du das schreibst?