

Induktion aversiver hautbezogener Emotionen
(über Kopfhörer):

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
<p>Schließen Sie Ihre Augen oder richten Sie Ihren Blick auf einen Punkt vor sich im Raum und lassen ihn dort ruhen. Atmen Sie einmal tief ein und aus. Nehmen Sie eine möglichst bequeme Sitzhaltung ein und versuchen Sie zu spüren, wie Ihre Füße auf dem Boden stehen, Ihr Rücken die Lehne berührt und Ihre Unterarme und Hände leicht auf Ihren Oberschenkeln aufliegen. Spüren Sie, wie Ihre Schultern sich entspannen und verändern Sie Ihre Sitzposition so lange, bis Sie bequem sitzen. Atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus. Und lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit für einige Minuten nach innen.</p>	Einleitung	00:00-01:14
<p>Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf eine erlebte Situation, in der Ihre Hauterkrankung im Mittelpunkt Ihrer Aufmerksamkeit stand, während Sie sich unter anderen Menschen befanden. Achten Sie darauf, dass es sich um eine Situation handelt, die für Sie unangenehm war. Benennen und beschreiben Sie sie. Wann und wo war das? Wer war da? Worum ging es?</p>	Vergangene hautbezogene Situation imaginieren	01:15-02:06
<p>Stellen Sie sich nun vor, dass Sie sich jetzt in genau dieser Situation befinden und nehmen Sie sich einen Moment Zeit, um sich in den Moment einzufühlen. Wie fühlt es sich an, dass Ihre Hauterkrankung im Zentrum der Aufmerksamkeit steht?</p>	Erleben aktivieren	02:07-02:38
<p>Wie fühlt es sich an, gewissermaßen durch sie definiert zu werden? Was macht das mit Ihnen? Welche Gedanken und Gefühle sind da? Vielleicht haben Sie Angst und sorgen sich, was andere über Sie denken oder wie sie reagieren könnten. Vielleicht ekeln Sie sich vor sich selbst und werten sich ab oder verachten sich sogar. Vielleicht sind Sie wütend und vielleicht schämen Sie sich. Achten Sie auch darauf, wie Ihr Körper reagiert. Vielleicht haben Sie einen Kloß im Hals, ein immer schneller schlagendes Herz, Röte im Gesicht oder spüren, Tränen in sich aufsteigen? Was ist Ihr Impuls und wie verhalten Sie sich? Spüren Sie in sich rein. Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit und spüren Sie all Ihren Gedanken, Gefühlen und Empfindungen nach. Nehmen Sie ganz bewusst wahr, welche Gedanken da sind und welche Gefühle. Nehmen Sie genau wahr, wo Sie das spüren und wie sich Ihr Körper anfühlt.</p>	Erleben intensivieren	02:39-05:02

Anleitung	Angestrebte Funktion	Zeit
Atmen Sie nun einmal tief durch und kehren Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit langsam in den Raum zurück. Öffnen Sie Ihre Augen und nehmen Sie wahr, dass Sie jetzt wieder ganz da sind.	Rückführung in die Gegenwart	05:03-05:26
