

Induktion der Emotion Scham (über Kopfhörer):

Teil 1

Schließe Deine Augen nun für einen Augenblick und komm ganz bei Dir an. (...) Lenke deine Aufmerksamkeit vom äußeren auf Dein inneres Geschehen. (...)

Ziel der jetzigen Übung ist es Gedanken und Gefühle zu finden (...) Gedanken und Gefühle an eine soziale Situation die du selbst erlebt hast(...)

Eine Situation, in der Du Dich aufgrund deiner eigenen Vorstellungen und Gedanken unwohl gefühlt hast. (...) Es kann sein, dass diese Situation in der nahen Vergangenheit liegt(...) oder aber es ist eine Situation die schon etwas länger her ist (...)

Versuche Dich an eine Situation zurück zu erinnern, in der du z.B. das Gefühl hattest im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen (...) oder in der du dachtest, dass du dich peinlich verhältst und alle dich anschauen (...)

Eine Situation, für die Du Dich selbst verurteilt hast oder noch immer verurteilst. (...)

Vielleicht war es eine Situation, in der du dich kaum auf die Anderen konzentrieren konntest, weil du so nervös und angespannt warst (...)

Vielleicht warst du in dieser Situation ganz und gar mit deinen Gedanken und mit deinem eigenen Auftreten in dieser Situation beschäftigt(...)

Vielleicht fällt Dir spontan eine Situation ein und es gehen Dir gleich Gedanken und Gefühle aus dieser Situation durch den Kopf (...).

Vielleicht brauchst Du noch einen Moment, um Dich an eine Situation zurück zu erinnern.

Teil 2

Wenn Du diese Situation bereits im Kopf hast, drücke bitte auf dem Bildschirm „Situation gefunden“, falls dir noch keine konkrete Situation durch den Kopf gegangen ist, drücke bitte “Situation nicht gefunden”.

Teil 3

Nimm Dir ganz in Ruhe die Zeit in Dich hinein zu hören und eine Situation zu finden.

Vielleicht war es eine Situation in der du öffentlich geredet hast, wie z.B. ein Vortrag in der Universität, bei dem eventuell sogar etwas schief gelaufen ist (...) vielleicht kam dir der Gedanke, die Anderen könnten dich für inkompetent halten (...)

Vielleicht war es eine Situation, in der du mit anderen Menschen beim Essen zusammen warst und dich unwohl gefühlt hast(...) vielleicht gab es in dieser Situation Gedanken an eine mögliche Blamage (...) vielleicht warst du sehr damit beschäftigt nichts Falsches zu sagen (...)

Vielleicht war es auch eher eine Situation in der du zu einer kleineren Gruppe von Menschen dazu gestoßen bist, z.B. auf einer Party oder bei einer Gruppenarbeit und dich dann sehr unwohl gefühlt hast (...) vielleicht war da ein Gedanke, die anderen könnten dich negativ bewerten (...)

Teil 4

Stell Dir nun vor, du befindest dich noch einmal in dieser sozialen Situation. (...) Versuche dich noch einmal in diesen Augenblick hineinzusetzen (...) Welche Gedanken entstehen bei der Vorstellung? (...) Welche Gefühle lösen die aufkommenden Gedanken bei dir aus? (...)

Wie fühlst du dich? Spüre in dich hinein (...) Wie fühlt sich Dein Körper nun an? (...)

Vielleicht spürst Du eine gewisse Angst oder Nervosität davor, dass Andere ein negatives Bild von Dir entwickeln

(...) Vielleicht spürst du Aufregung und das Gefühl am liebsten im Boden zu versinken (...)

Versuche auf Dich selbst zu schauen und deine eigenen Gedanken zu dieser Situation wahrzunehmen (...) Wo spürst du das? Wie fühlt sich das gerade an?

Vielleicht kommen Gedanken, dass die Andere Dich abwerten (...)

Dir gegenüber eine ablehnenden Haltung entwickeln (...) vielleicht spürst du Angst in dir ausgelacht zu werden (...)

Vielleicht kommen auch Gedanken wie „Ich werde mich blamieren“ (...) oder „Ich mache mich grade lächerlich“ (...)

Wie fühlst Du Dich nun? Spür in Dich hinein (...) Wo kannst Du das Gefühl in deinem Körper wahrnehmen? (...) Wie fühlt es sich an?

Vielleicht spürst du, dass Dein Herz bei dieser Vorstellung etwas schneller schlägt? (...)

Vielleicht nimmst Du wahr, wie Dein Gesicht oder dein Körper ganz warm werden. (...)

Nimm Dir noch einen Augenblick Zeit dem Gedanken und möglichen Gefühlen und Empfindungen nachzuspüren. (...) Behalte diese im Bewusstsein auch wenn Du gleich in die Gegenwart zurückkehrst und deine Aufmerksamkeit wieder der Studie und den folgenden Fragen zuwendest. (...)

Komme nun wieder in den Raum zurück (...)