**Arbeitsblatt 3 Die drei WIE-Fertigkeiten – wie ich etwas tue**

**Die drei WIE-Fertigkeiten – wie ich etwas tue**

1. NICHT WERTEND – nenn etwas nicht gut oder schlecht, lass es einfach so sein wie es ist

**5a.** Üben Sie, bewertende Gedanken und Aussagen zu beobachten und zu benennen, sagen Sie sich:**"Was ich dachte, war ein bewertender Gedanke."**

5b. **Ersetzen Sie** bewertende Gedanken und Aussagen **durch nichtbewertende Gedanken und Aussagen**.

5c. Üben Sie **LEICHTES LÄCHELN** und erfahren Sie wie Sie und andere sich allein dadurch besser fühlen

1. KONZENTRIERT – konzentriere Dich völlig auf das, was Du gerade tust

6a. Gewahrsein beim Tee- oder Kaffeekochen.

6b. Achtsamkeit beim Zähneputzen.

6c. Achtsamkeit bei der Handwäsche von Kleidungsstücken.

6d. Achtsamkeit beim Hausputz.

6e. Achtsamkeit unter der Dusche beim Einseifen in Zeitlupe.

1. WIRKSAM – wenn Du etwas tust, tue es wirksam

7a. Nehmen Sie wahr, wenn Sie beginnen ärgerlich zu werden über etwas, das Sie nicht ändnern können. **Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?"**

7b. Nehmen Sie wahr, wenn Sie anfangen "Recht" haben zu wollen anstatt wirkungsvoll zu sein. Hören Sie auf, "Recht zu haben" und versuchen Sie stattdessen wirkungsvoll zu sein: Es könnte ja sein, dass der andere Recht hat, zumindest teilweise.

7c. Bemerken Sie, wenn Eigensinn in Ihnen aufsteigt. Stellen Sie sich die Frage: "Ist das wirkungsvoll?" Oder kann ich nachgeben bzw. kompromissbereit sein.

7d. Wenn Sie sich missmutit fühlen oder merken, dass Sie drauf und dran sind, etwas Ineffektives zu tun, **dann üben Sie 'Offene Hände'.**