

Selbstregulation

Die Ausprägung von Selbstregulation ist ein lebenslanger Prozess, der durch gezielte Übungen und Methoden unterstützt werden kann. Das Ziel besteht darin, automatische Stressreaktionen zu unterbrechen und bewusstere, reflektierte Handlungen zu fördern. In den kommenden Abschnitten wird erläutert, wie Sie Ihre Selbstregulation durch Kurzzeitempfindung, Erdungsübungen und positive Selbstgespräche verbessern können, sodass Sie gelassener und stärker durch herausfordernde Zeiten gehen.

Der Selbsttest zur Selbstregulation: Bevor Sie gezielte Maßnahmen ergreifen, ist es hilfreich, Ihre gegenwärtigen Selbstregulationsfähigkeiten einzuschätzen. Mit einem Selbsttest werden Sie sich Ihrer Stärken und potenziellen Schwächen bewusst, um gezielt an diesen zu arbeiten.

Fragen zur Einschätzung Ihrer Selbstregulation:

1. Wie oft gelingt es Ihnen, in stressigen Momenten ruhig zu bleiben? Bitte ankreuzen
selten
manchmal
oft
sehr oft
2. Können Sie sich, in einer stressigen Situation, bewusst auf Ihre Atmung konzentrieren, um sich zu beruhigen?
selten
manchmal
oft
sehr oft
3. Wie leicht fällt es Ihnen, negative Gedanken zu unterbrechen?
schwierig
geht so
leicht
sehr leicht
4. Setzen Sie regelmäßig Techniken wie Atemübungen oder Achtsamkeitsübungen ein, um Ihre Emotionen zu regulieren?
nie
gelegentlich
häufig
sehr häufig
5. Erleben Sie in Konfliktsituationen die Kontrolle über Ihre Reaktion als positiv?
selten
manchmal
oft
sehr oft

Ergebnisinterpretation: Wenn Sie häufig ruhig und lösungsorientiert bleiben, demonstriert dies eine ausgeprägte Selbstregulation. Falls Sie merken, dass Stress oder negative Gedanken Sie eher überwältigen, könnten spezifische Methoden wie Atemübungen, positive Selbstgespräche oder Erdungsübungen von Nutzen sein.

Dieser Selbsttest gibt Ihnen eine erste Orientierung. Auf Grundlage Ihrer Ergebnisse wählen Sie einfach geeignete Übungen und Methoden aus, um Ihre Selbstregulation weiter zu fördern.

