

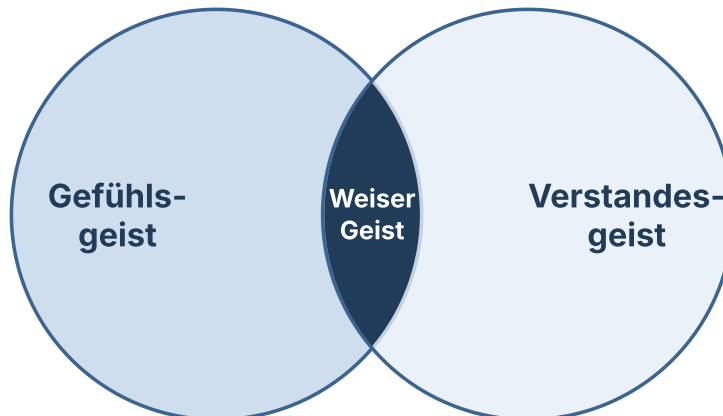
Weiser Geist

Name: _____

Datum: _____

Worum geht es?

In uns gibt es verschiedene „Zustände“, aus denen heraus wir entscheiden. Im **Gefühlsgeist** bestimmen starke Gefühle, was wir tun. Im **Verstandesgeist** zählen nur Fakten und Logik. Der **Weise Geist** verbindet beides: Er nimmt Gefühle ernst und denkt trotzdem klar. Jeder Mensch hat einen Weisen Geist, auch wenn er manchmal schwer zu finden ist.



Gefühlsgeist

Gefühle sind laut und bestimmen alles.

- „Ich halte das nicht aus.“
- schnelles, impulsives Handeln
- Fakten werden übersehen

Weiser Geist

Gefühl und Verstand arbeiten zusammen.

- innere Ruhe, auch bei Gefühlen
- „Das fühlt sich stimmig an.“
- Ich weiß, was mir guttut.

Verstandesgeist

Nur Logik und Fakten zählen.

- „Das ist einfach so.“
- kühl, planend, sachlich
- Gefühle und Bedürfnisse fehlen

Wege zum Weisen Geist

Atem zählen. Atme ruhig und zähle jedes Ausatmen von 1 bis 10. Dann beginne von vorn.

Stein im See. Stell dir vor, du bist ein flacher Stein, der langsam in klares Wasser sinkt, bis er ruhig am Grund liegt.

Fragen und lauschen. Frag dich beim Einatmen „Was ist jetzt weise?“ und horche beim Ausatmen auf die Antwort, ohne sie zu erzwingen.

Weise – Geist. Denke beim Einatmen „weise“ und beim Ausatmen „Geist“. Wiederhole das einige Minuten.

Weiser Geist

Name: _____

Datum: _____

Übung: Drei Stimmen hören

Denk an eine Situation, in der du unsicher warst, was du tun sollst. Schreib auf, was jeder „Geist“ dazu sagt. Nimm dir für den Weisen Geist Zeit und nutze vorher eine der Übungen von Seite 1.

Situation 1: Was ist passiert?

Was sagt mein Gefühlsgeist?

Was sagt mein Verstandesgeist?

Was sagt mein Weiser Geist? Was tue ich jetzt?

Situation 2: Was ist passiert?

Was sagt mein Gefühlsgeist?

Was sagt mein Verstandesgeist?

Was sagt mein Weiser Geist? Was tue ich jetzt?

Dieses Arbeitsblatt ersetzt keine Therapie. **In einer akuten Krise:** Telefonseelsorge 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 (kostenlos, rund um die Uhr), Notruf 112.