

Selbsteinschätzung – Umgang mit Impulsen & Selbstführung

Arbeitsblatt für den Kurs „**Stimme Sucht Mann**“

1. Welche suchthaften oder kompensatorischen Impulse erlebe ich aktuell in meinem Leben – und in welchen Situationen treten sie besonders auf?
2. Wie früh nehme ich wahr, dass ein solcher Impuls entsteht – körperlich, emotional oder gedanklich?
3. Wie erlebe ich meinen Handlungsspielraum im Moment des Impulses: automatisch, ambivalent oder bewusst?
4. Welche spürbaren Auswirkungen haben diese Muster auf meinen Körper, meine Stimmung und meine Beziehungen?
5. Wie gehe ich derzeit mit Spannung, Stress oder innerer Leere um – und welche Rolle spielen dabei Ersatzstrategien?
6. Welche Fähigkeiten zur Selbstregulation stehen mir real zur Verfügung (z. B. Atmung, Stimme, Bewegung, Rückzug, Kontakt)?
7. Wie gehe ich innerlich mit Rückfällen, Kontrollverlust oder Scheitern um?
8. Wofür lohnt es sich für mich persönlich, reifer und bewusster mit Impulsen umzugehen?