

Erlebnisfähigkeit erkunden und verbessern im Alltag

Ein einfaches Training, die eigene Erlebnisfähigkeit besser kennzulernen und zu trainieren, besteht darin, z.B. drei Mal am Tag innezuhalten und mit Hilfe folgender Fragen nachzuspüren, nachzufühlen, nachzuempfinden:

- S01 Wann habe ich Sympathie gefühlt?
- S02 Wann habe ich ein Interesse gespürt?
- S03 Was hat mich berührt, bewegt?
- S04 Wann habe ich eine zärtliche Regung gefühlt?
- S05 Wann habe ich Anerkennung gespürt?
- S06 Wann habe ich *das Leben ist schön* erlebt?
- S07 Wann habe ich mich gefreut?
- S08 Wann habe ich Lust (auf, an, zu ...) verspürt ?
- S09 Wann hatte ich ein gutes Gefühl?
- S10 Wann habe ich Sinnengenuß (schauen, hören, riechen, schmecken, ...) gespürt?
- S11 Wann habe ich eine gefühlsmäßige Regung in mir gespürt?
- S12 Wann habe ich Traurigkeit in mir gefühlt?
- S13 Wann habe ich mich in die Lage eines anderen zu versetzen versucht?
- S14 Wann habe ich Anteilnahme in mir gefühlt?
- S15 Wann habe ich jmd. angeschaut?
- S16 Wann habe ich jmd. angelächelt?
- S17 Wann habe ich Interess an jmd. gespürt?
- S18 Wann habe ich mich nach dem Befinden von jmd. erkundigt?
- S19 Wann war mir behaglich, gemütlich zu Mute?
- S20 Wann fühlt ich mich geborgen, gut aufgehoben?

- A01 Wann habe ich bei jmd. anderen Sympathie „wahrgenommen“¹?
- A02 Wann habe ich ich bei jmd. anderen Interesse „wahrgenommen“?
- A03 Wann habe ich bei jmd. anderen Berührtsein, Bewegung „wahrgenommen“?
- A04 Wann habe ich bei jmd. anderen eine zärtliche Regung „wahrgenommen“?
- A05 Wann habe ich bei jmd. anderen Anerkennung „wahrgenommen“?
- A06 Wann habe ich bei jmd. anderen *das Leben ist schön* „wahrgenommen“?
- A07 Wann habe ich bei jmd. anderen Freude „wahrgenommen“?
- A08 Wann habe ich bei jmd. anderen Lust (auf, an, zu ...) „wahrgenommen“?
- A09 Wann habe ich bei jmd. anderen ein gutes Gefühl „wahrgenommen“?
- A10 Wann habe ich bei jmd. anderen einen Sinnengenuß (schauen, hören, riechen, schmecken, spüren) „wahrgenommen“?
- A11 Wann habe ich bei jmd. eine gefühlsmäßige Regung „wahrgenommen“?
- A12 Wann habe ich Traurigkeit in meiner Umgebung „wahrgenommen“?
- A13 Wann habe ich „wahrgenommen“, daß sich jmd. in meine Lage zu versetzen versuchte?
- A14 Wann habe ich Anteilnahme an mir „wahrgenommen“?
- A15 Wann habe ich „wahrgenommen“, daß mich jmd. angeschaut hat?
- A16 Wann habe ich „wahrgenommen“, daß mich jemand angelächelt hat?
- A17 Wann habe ich „wahrgenommen“, daß mich ein anderer interessiert?
- A18 Wann hat sich jmd. nach dem Befinden von mir erkundigt?
- A19 Wann war mir behaglich, gemütlich zu Mute?
- A20 Wann fühlt ich mich geborgen, gut aufgehoben?

¹ Streng genommen kann bei anderen keine inneren Regungen wahrnehmen, sondern nur den Ausdruck und Zeichen deuten. Die ganz korrekte Formulierung wäre: „wahrgenommen“ = den Eindruck gehabt.