

# Arbeitsblatt - Widerstände auflösen

**Dieses Arbeitsblatt hilft dir bei der Vorbereitung auf dein Medienfasten.  
Fülle es aus und teile es mit deinem Sponsor oder Actionpartner. Es kann  
für jedes Ziel verwendet werden, gegen dessen Erreichung du Widerstände hast.**

Anleitung:

1. Lies dir das gesamte Arbeitsblatt durch, bevor du die Fragen beantwortest. Wenn das Arbeitsblatt schwer verständlich ist, lies dir vor dem Ausfüllen das bereits ausgefüllte Beispiel-Blatt durch (Widerstände auflösen – Beispiel)
2. Vertraue darauf, dass du es schaffst, auch wenn du es nicht sofort vollständig verstehst.
3. Schreiben zunächst dein Ziel und den dafür gesetzten Termin oder Zeitraum auf.
4. Beantworte die Frage Nr. 1 von ganzem Herzen. Sieh die Vision, wie dein Leben sein wird, wenn du das Ziel erreicht hast, fühle es!
5. Nehmen dir bei Nr. 2 einen Moment Zeit, um auf den Punkt einzugehen, an dem du Angst und Widerstand im Hinblick auf dieses Ziel hast. Sei ehrlich zu dir selbst. Warum willst du dieses Ziel nicht erreichen? Welche Schwierigkeiten und Hindernisse können auftreten? Welche inneren Gedanken und Glaubenssätze könnten dich beeinflussen? Nimm dir genügend Zeit, um die Gegenstimme zu hören und herauszufinden, warum ein Teil von dir es nicht tun möchte. Lass diesen Teil sprechen, schenke ihm dein volles Gehör.
6. Nachdem du nun besser verstanden hast, was dein Widerstand ist, fasse ihn in einem kurzen, prägnanten Satz zusammen. Je einfacher desto besser. Beispiel: „Wenn ich keine Medien nutze, kann ich mit meinen Gefühlen nicht umgehen.“ Schreibe diesen Satz in Punkt Nr. 3.
7. Die Fragen 4-6 sind wie eine Meditation. Sei ruhig. Geh in dich hinein und höre zu.
8. Wenn du den Satz für Nr. 7 schreibst, versuche, die Umkehrung so nah wie möglich an der ursprünglichen Widerstandsaussage zu halten. Suche nach dem Gegenteil der Widerstandswörter.  
Beispiel:  
WIDERSTAND: „Wenn ich keine Medien nutze, kann ich mit meinen Gefühlen nicht umgehen.“  
UMKEHREN: „Wenn ich keine Medien nutze, kann ich mit meinen Gefühlen umgehen.“  
1) Wenn ich mich vorher unwohl gefühlt habe und mich nicht mit Medienkonsum abgelenkt habe, bin ich klargekommen, ich habe es überstanden – ich kann es!  
2) Das Ablenken mit Medien hilft mir überhaupt nicht, mit meinen Gefühlen umzugehen, sie kommen immer noch hoch, also ist es eine Lüge, dass die Medien mir helfen, mit ihnen umzugehen.  
3) Manchmal verspüre ich durch die Nutzung von Medien mehr Gefühle von Wut, Selbstzweifeln oder Angst, möglicherweise sind sie sogar eine wichtige Ursache meiner negativen Gefühle  
4) Durch den Verzicht auf Medien bin ich gezwungen, etwas neues, etwas „besseres“ auszuprobieren – zum Beispiel jmd anrufen oder einen 10. Schritt schreiben und das hilft mir, meine Gefühle wirklich zu verarbeiten anstatt sie wegzudrücken, wo sie immer mehr und immer lauter werden um gehört zu werden!
9. Wenn du Schwierigkeiten hast, Beispiele für die neue Aussage zu finden, bitte deinen Sponsor oder Aktionspartner um Hilfe. Dieser Punkt ist sehr wichtig, da er unserem Verstand Beweise liefert, dass die neue Aussage – das Gegenteil unseres Widerstandes – genauso wahr ist wie die ursprüngliche Aussage. Nimm dir Zeit und frage auch andere Menschen nach Beispielen, die ihnen dazu einfallen. Es könnte sein, dass du einmal in einer Therapie-Sitzung geübt hast, mit deinen Gefühlen präsent zu sein. Wie auch immer, es gibt IMMER Beispiele für beide Aussagen. Wir müssen sie nur finden.

Ziel:

Startdatum:

Endtermin:

1. Warum will ich dieses Ziel erreichen?  
(Was werde ich gewinnen? Welchen Nutzen erwarte ich, wenn ich dieses Ziel erreiche?)

2. Warum will ich dieses Ziel nicht erreichen? (Welche Vorteile habe ich, wenn ich in meiner derzeitigen Situation bleibe? Was werde ich meiner Meinung nach verlieren, wenn ich auf alle unnötigen Medien verzichte? Beispiel: Ich werde mit meinen Gefühlen NICHT umgehen können, wenn ich meine Medien nicht nutze/Ich werde meine Lieblingsmedien vermissen/ich werde mich zu Tode langweilen etc.)

3. Schreibe in einen kurzen Satz: Was ist mein Widerstand? Wovor habe ich Angst oder was hält mich davon ab, mich mit Begeisterung auf mein Medienfasten einzulassen?

4a. Ist die Aussage in Nummer 3 wahr? (Ja/Nein)

4b. Kannst du dir absolut sicher sein, dass deine Aussage in Nr. 3 wahr ist?

5. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken in Nr. 3 glaubst?  
(Wie fühlst du dich, wenn du glaubst, dass deine Antwort auf Frage Nr. 3 wahr ist?)

6. Wer wärest du ohne diesen Gedanken und wie würdest du ohne diesen Gedanken leben? Wie würdest du dich in Bezug auf dein Ziel fühlen, wenn du diesen Gedanken nicht hättest, ihn nicht denken könntest, er einfach nicht da wäre?

7. Drehe diesen Gedanken jetzt ins genaue Gegenteil.  
(Drehen die Antwort auf Frage Nr. 3 um und bilden einen Satz mit genau dem Gegenteil.)  
Beispiel: Ich werde mit meinem Gefühl klarkommen, wenn ich mich nicht mit Medienkonsum ablenke

8. Nenne drei Beispiele, bei denen diese gegenteilige Aussage in Nr. 7 genauso wahr ist wie die ursprüngliche Aussage in Nr. 3.

1.

2.

3.

9. Worauf bist du bereit zu verzichten, um dein Ziel zu erreichen? Was bist du bereit, dafür loszulassen?

10. Was bist du bereit zu gewinnen, zu akzeptieren oder zu erleben, um dieses Ziel zu erreichen?

11. Welche Charakterfehler oder Schwächen hast du, die dich daran hindern können, dein Ziel zu erreichen?

12. Welche Stärken und Ressourcen hast du, die dir dabei helfen werden, dein Ziel zu erreichen?