

Übung zum Filtern verbaler Ausbrüche

Diese Aktivität soll jungen Menschen mit ASD und anderen Störungen helfen, Wege zu lernen, um ihre emotionalen verbalen Ausbrüche zu regulieren. Die Aktivität sensibilisiert dafür, welche Dinge in Ordnung und welche nicht in Ordnung sind, wenn man verärgert ist. Es führt das Konzept ein, dass Gedanken „gefiltert“ werden können, bevor sie in gesprochene Wörter „umgewandelt“ werden.

So wird es gemacht: Drucke das gesamte PDF aus. Schneide die drei Pfeile aus. Schneide die verschiedenen Aussagen in Streifen. Verwende für all dies Karton oder Papier, das du laminieren kannst. Das Bild unten zeigt, wie die verschiedenen Teile positioniert werden. (Es werden nur sieben der zahlreichen Wortstreifen angezeigt).



Joel Shaul, LCSW

Einführung in diese Aktivität:

„Wenn du verärgert bist, können sehr schnell viele, viele verstörende Gedanken durch den Kopf gehen. Die Gedanken können so zahlreich und kraftvoll sein, dass sie aus deinem Mund „entkommen“ können, wenn du nicht vorsichtig bist.

Dein Verstand hat einen Filter, der uns hilft, nützliche Dinge zu sagen, anstatt zuzulassen, dass jeder Gedanke in deinem Gehirn gleich aus deinem Mund sprudelt.“

Beschreibe mal einen Filter. Das hängt vom Wissensstand der Teilnehmer ab.

"Es gibt verschiedene Arten von Filtern." (Lass einige aufzählen: Kaffeefilter, Wasserfilter, Ölfiler usw. Es wäre gut, wenn du etwas hast, um einen Filter zu demonstrieren, – probiere ein Sieb, einen Kaffeefilter usw.)

“Man kann den Filter im Gehirn nicht sehen, aber die Funktionsweise ist ähnlich. Es ist besonders wichtig, den Filter Deines Gehirns zu verwenden, wenn du verärgert oder wütend bist, damit du Dinge sagst, die gut sind, Dinge, die dir helfen, und damit vermeidest, Dinge zu sagen, die andere Menschen erschrecken, verwirren oder verärgern.“

Weitere Vorschläge zu dieser Aktivität:

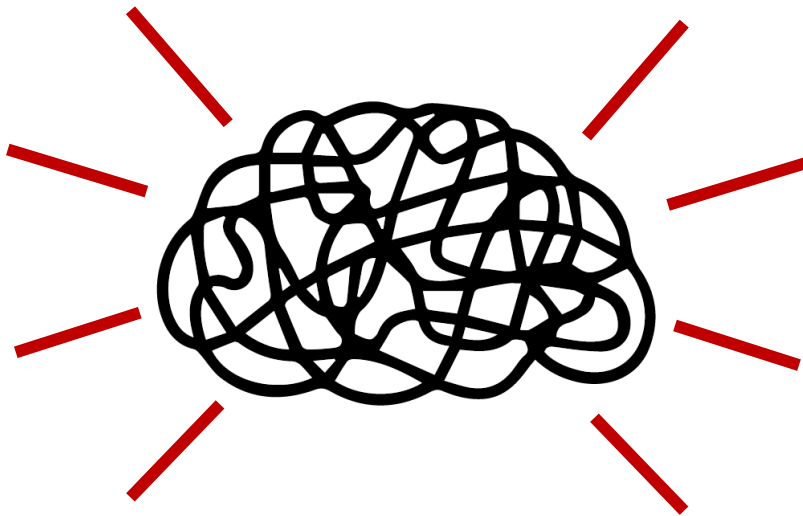
Bevor du diese Aktivität einführst, sortiere die irritierenden Aussagen und entferne alle Aussagen, die Deiner Meinung nach für deine Teilnehmer zu stark ausgedrückt sind.

Sofern sinnvoll schreibe deine eigenen störenden Gedanken auf Wortstreifen.

Lasse die Teilnehmer die Aussagen sortieren, die in Ordnung sind, manchmal in Ordnung sind und fast nie in Ordnung sind. Die Teilnehmer legen die Papierstreifen entsprechend in drei verschiedene Reihen.

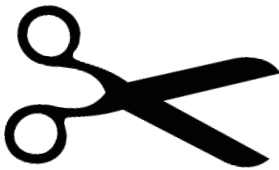
Die Übung führt normalerweise zu einer Diskussion über den Verlust der emotionalen Kontrolle. Ermutige die Teilnehmer, Episoden zu beschreiben, wie ihnen ungefilterte Aussagen passieren, was sie „gefiltert“ haben sollten und was sie anders hätten sagen sollen.

Verwende diese Ressource in Kombination mit anderen kostenlosen CBT-Ressourcen auf meiner Website.



©2018 Joel Shaul

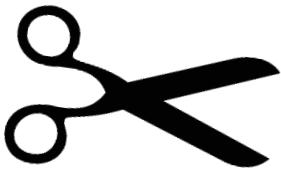
DAS ENTSETZTE
GEHIRN SAGT:

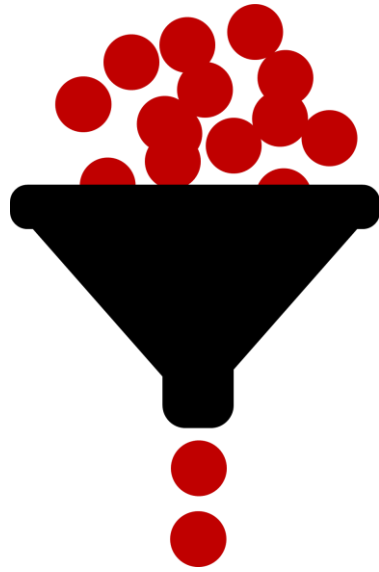




©2018 Joel Shaul

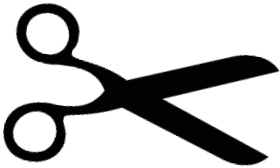
OK, DAS KANN ICH
RUHIG SAGEN:

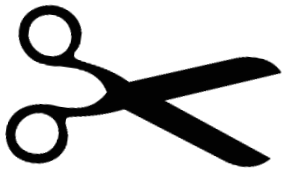




©2018 Joel Shaul

**FILTERE ES
HERAUS!!!**





Ich muss reden!

Ich brauche eine Pause!

Ich muss eine Weile alleine sein!

Ich habe Angst!

Ich fühle mich hoffnungslos!

Ich fühle mich nicht gut!

Ich bin traurig!

Ich fühle mich abgelehnt!

Ich bin frustriert!

Ich bin verärgert!

Ich bin besorgt!

Ich bin enttäuscht!

Nein! Ich zuerst!

Die Leute werden mir nicht
zuhören

Hör mir zu!

Sie haben mich absichtlich
verletzt!

Ich mag keine Änderung!

Nein! Mach es auf meine Weise!

Ich möchte nicht mit dem aufhören
was ich jetzt gerade mache!

Das ist schwer!

Ich bin verärgert!

Ich bin enttäuscht!

Ich möchte die bösen Kinder
verletzen!

Ich werde sie töten!

Sie sollten sterben!

Ich will sie schlagen!

Ich werde sie treten!

Ich will dich erschießen!

Ich werde mich rächen!

Nicht fair! Ich will gewinnen!

Nein! Ich zuerst!

Ich hasse dich!

Du bist ein *&%#!!!

Ich bin nutzlos!

Ich hasse mein Leben!

Ich wünschte ich wäre es
nie geboren!

Ich will dich verletzen!