

Taking The Remote Back – Instructions

Taking the Remote Back

A guided practice to shift from reaction to conscious response

Purpose

This exercise supports a shift from feeling controlled by external events to reconnecting with personal agency. By moving into first-person language, the focus turns toward one's own internal experience—thoughts, emotions, physical sensations, and responses. This is what we call “taking the remote back.”

Step 1: Let It Out (Unfiltered Expression)

Bring to mind a situation that felt activating, frustrating, or emotionally charged.

Describe it exactly as it comes to mind—without editing, analyzing, or correcting yourself.

Allow the focus to stay on simply expressing what happened from your current perspective.

Step 2: Shift into the First Person

Now revisit the same situation and consciously shift your language.

Formulate each sentence starting with “I.”

The intention is not self-blame, but awareness of your own response rather than only focusing on others.

For example:

- Instead of “They made me angry,” shift toward “I felt anger in response to what happened.”
- Instead of “They ignored me,” shift toward “I experienced feeling ignored and reacted to that.”

Notice internally what changes when you speak from the first person.

Step 3: Explore Your Inner Experience

Deepen your awareness by exploring your response on different levels:

- **Physical level (body):** Notice what happened in your body in that moment (e.g., tension, heat, tightness, restlessness).
- **Emotional level (feelings):** Identify the emotions that arose (e.g., anger, hurt, fear, shame, sadness).

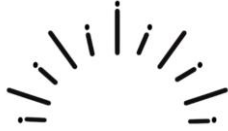
Juliane Hoss

Juliane@reflectwithjuliane.com

+27 67 161 4603

www.reflectwithjuliane.com

REFLECT
with *Juliane*



- **Cognitive level (thoughts):** Observe what you were telling yourself and what interpretations or assumptions you made.
 - **Behavioral level (actions):** Reflect on how you responded outwardly—what you said or did.
-

Step 4: Meaning-Making

Reflect on the meaning you gave to the situation.

Consider:

- What did this situation mean to me?
- What story did I create about myself, the other person, or the relationship?

Then gently question this meaning:

- Is this the only possible interpretation?
 - What alternative perspectives might also be true?
-

Step 5: Taking the Remote Back

Shift into conscious choice.

Reflect on the following:

- What changes when I take ownership of my response?
- What options do I have in how I respond?
- What would a response aligned with my values look like?

Optionally, consider:

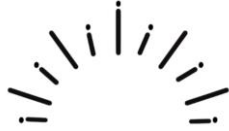
- What boundaries, communication, or support might I need moving forward?
-

Closing Reflection

Taking the remote back does not mean ignoring or minimizing what others do. It means recognizing that your experience is shaped not only by what happens, but by how you interpret it and respond to it.

You are not passive in your life. You are participating in it—moment by moment.

The practice is to return, again and again, to your own experience—and from there, choose your response.



Die Fernbedienung zurücknehmen

Eine Anleitung, um von Reaktion zu bewusster Antwort zu kommen

Ziel

Diese Übung unterstützt dabei, sich weniger von äußeren Ereignissen gesteuert zu fühlen und wieder mehr in die eigene Selbstwirksamkeit zu kommen. Durch den Wechsel in die Ich-Perspektive richtet sich der Fokus auf die eigene innere Erfahrung – Gedanken, Gefühle, körperliche Reaktionen und das eigene Verhalten. Das nennen wir „die Fernbedienung zurücknehmen“.

Schritt 1: Erst einmal alles ausdrücken (ungefiltert)

Erinnere dich an eine Situation, die für dich aktivierend, herausfordernd oder emotional aufgeladen war.

Beschreibe sie so, wie sie dir in den Sinn kommt – ohne sie zu korrigieren, zu analysieren oder zu bewerten.

Bleibe zunächst einfach beim Erzählen dessen, was passiert ist.

Schritt 2: In die Ich-Perspektive wechseln

Gehe nun dieselbe Situation noch einmal durch und formuliere sie bewusst um.

Beginne jeden Satz mit „Ich“.

Es geht nicht darum, dir die Schuld zu geben, sondern darum, deine eigene Reaktion wahrzunehmen, anstatt nur auf die anderen zu schauen.

Zum Beispiel:

- Statt „Sie haben mich wütend gemacht“ → „Ich habe mit Wut auf das reagiert, was passiert ist.“
- Statt „Ich wurde ignoriert“ → „Ich habe erlebt, mich ignoriert zu fühlen und darauf reagiert.“

Nimm wahr, was sich innerlich verändert, wenn du aus der Ich-Perspektive sprichst.

Schritt 3: Deine innere Erfahrung erforschen

Vertiefe dein Verständnis, indem du deine Reaktion auf verschiedenen Ebenen betrachtest:

- **Körperliche Ebene:** Was hast du in deinem Körper wahrgenommen? (z. B. Anspannung, Hitze, Enge, Unruhe)
- **Emotionale Ebene:** Welche Gefühle sind aufgetaucht? (z. B. Wut, Traurigkeit, Angst, Scham, Verletzung)

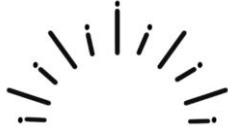
Juliane Hoss

Juliane@reflectwithjuliane.com

+27 67 161 4603

www.reflectwithjuliane.com

REFLECT
with *Juliane*



- **Gedankenebene:** Was hast du dir in diesem Moment gesagt? Welche Bewertungen oder Annahmen sind entstanden?
 - **Verhaltensebene:** Wie hast du nach außen reagiert? Was hast du gesagt oder getan?
-

Schritt 4: Bedeutungsgebung erkennen

Reflektiere, welche Bedeutung du der Situation gegeben hast.

Fragen, die dich dabei unterstützen können:

- Was hat diese Situation für mich bedeutet?
- Welche Geschichte habe ich mir über mich, die andere Person oder die Beziehung erzählt?

Und dann:

- Ist das die einzige mögliche Interpretation?
 - Welche anderen Perspektiven könnten ebenfalls wahr sein?
-

Schritt 5: Die Fernbedienung zurücknehmen

Gehe nun in die bewusste Entscheidung