

Hilfreicher Umgang mit Emotionen und Gefühlen

Wir können meistens nicht beeinflussen, welche Emotionen und Gefühle in uns auftauchen, aber wir können lernen, damit bewusster umzugehen. Durch einen verbesserten Zugang zu deinen reinen Gefühlen bekommst du auch einen besseren Zugang zu deiner Lebendigkeit und verlierst Anspannung und Angst.

Hilfreiche Schritte für einen achtsamen Umgang sind:

1. Innehalten und den Atem spüren.
2. Gedanken und Bewertungen darüber wahrnehmen und kommunizieren ohne sich mit der Geschichte oder mit Schuldzuweisungen zu identifizieren:
3. z.B. „Da ist der Gedanke, dass....“
4. Das Analysieren und Nachdenken über ein Gefühl wahrnehmen und stoppen.
5. Vom BEWERTEN zum ANNEHMEN
Ein Gefühl ist körperlich wahrnehmbar: „Im Körper spüre ich...“
Bin ich mit einem Gefühl verbunden, bin ich mit mir im Kontakt und habe niemanden anderen im Blick.
5. Vom VERDRÄNGEN zum BENENNEN
Gefühl klar benennen: z.B. „Da ist Traurigkeit“, „ich fühle...“ anstatt „Ich bin traurig“. Bewusstheit schafft Veränderung!
6. Vom IDENTIFIZIEREN zum AKZEPTIEREN
Gefühlen erlauben, da zu sein und Mitgefühl / Annahme entwickeln.
Zugewandte Einstellung zum Gefühl entwickeln. Sie sind alle Helfer auf unserem Entwicklungsweg!

Das Selbstwertgefühl steigt bei Menschen, die mit schwierigen Gefühlen im Kontakt sind, bzw. damit bewusst umgehen können!

Wenn du einen Zugang zu dem, was in dir vorgeht, entwickelst, verschafft dir dies ein Gefühl der Sicherheit. Auf deine Gefühle zu hören, anstatt sie abzulehnen und zu bewerten, schafft dir einen Zugang zu einem inneren Wissen, was dir gut tut und was nicht.

Wutkraft schafft Klarheit und lässt dich handlungsfähig sein;

Angstkraft beschützt und lässt dich kreativ werden;

Trauerkraft hilft, etwas oder Jemanden loszulassen und verbindet dich mit deinem Herzen.

Freudekraft zieht an, lässt dich strahlen und etwas wertschätzen;

Schamkraft lädt zur Selbstreflexion ein und lässt dich Demut entwickeln.

Erst der Widerstand etwas zu fühlen, erzeugt Leid!

Schmerz x Widerstand = Leid