

Umgang mit herausfordernden Gefühlen

Ziel: Sich aktiv und bewusst mit Gefühlen und Emotionen auseinandersetzen

Wir wollen uns gut fühlen, natürlich. Doch wenn wir die „guten“ Gefühle wollen, dann ist es wichtig, auch die „schlechten“ willkommen zu heißen. Generell ist es hilfreich, sich von den Kategorien „gut“ und „schlecht“ zu verabschieden, denn Gefühle sind erst einmal nur Informationen, die uns auf Bedürfnisse hinweisen. Wenn unsere Bedürfnisse bedient sind, fühlen wir uns gut und wenn sie es nicht sind, dann fühlen wir uns nicht so gut.

Wenn Sie sich also gerade schlecht fühlen, dann machen Sie gern folgende Schritte:

1. Machen Sie sich bewusst, welcher Urkraft (Angst, Trauer, Wut oder Scham) Ihr aktuelles Gefühl zuzuordnen ist.
2. Wenn das nicht ganz klar ist, keine Sorge, so geht es vielen. Dabei kann Ihnen helfen, wenn Sie sich bewusstmachen: Finden Sie die aktuelle Situation eher furchtbar, schade oder falsch? Oder fragen Sie sich sogar, ob Sie selbst damit falsch sind?
3. Oft reicht es schon, den Gefühlen diesen Raum zu geben, damit sie sich verändern können. Sollte bei Ihnen ein Gefühl konstant da sein und Sie „verfolgen“, dann könnte es sich hier um eine Emotion handeln: Ein Gefühl, das seinerzeit nicht ausgedrückt werden konnte und deshalb „feststeckt“. Sollten Sie sich von alten Emotionen belastet fühlen, kann es hilfreich sein, sich Unterstützung zu suchen.