



Übung 1

Deinen Gefühlen «Gehör verschaffen»



Gefühle sind sehr individuell und verschieden, so verstehst oder fühlst Du beispielsweise unter Angst nicht genau dasselbe wie ich.

In Laufe der Zeit haben wir gelernt, unsere Gefühle nicht immer sofort zu zeigen oder sie sogar zu unterdrücken.

Bei positiven Gefühlen wie Freude, Begeisterung und Liebe gelingt es uns vielleicht noch besser, diese zu zeigen, doch bei den meisten Menschen wird es dann schwierig, wenn es um die sogenannten «negativen Gefühle» geht. Wir lernen, diese zu unterdrücken.

Und was passiert, wenn Gefühle zu lange unterdrückt werden? Genau, es ergibt einen «Gefühls-Stau» und der Druck nimmt zu – und irgendwann – meistens in den unpassendsten Momenten – wird der Druck zu gross und man «explodiert» wie ein Dampfkochtopf. **Also – baue Druck ab und verschaffe Dir mit dieser Übung «Gehör» für Deine Gefühle.**



Übung 1

1. In meiner aktuellen Lebensphase nehme ich diese Gefühle wahr:

Gefühl	In diesen Situationen/mit diesen Menschen spüre ich das Gefühl besonders intensiv
Wut / Ärger	
Frust	
Traurigkeit	
Angst	
Verzweiflung	
Ohnmacht / ausgeliefert sein	
Minderwertigkeit	
Schuldgefühle / Scham	



Übung 1

Platz für weitere Gefühle: _____	
Platz für weitere Gefühle: _____	
Platz für weitere Gefühle: _____	

Persönliche Notizen/Gedanken:

Mit dieser Übung hast Du Deine «negativen» Gedanken **erkannt, verstanden, akzeptiert** und wirst sie so viel schneller auch wieder **loslassen** können.



Wünschst Du Dir ein Feedback?

Dann lasse mir gerne eine Kopie mittels
grünem «Hilfe-Button» zukommen