



Deine Gefühle verschmerzen



Du hast Dich bereits intensiv mit den sogenannten «negativen» Gefühlen auseinandergesetzt. Ich weiss, dass dies nicht einfach ist und umso mehr darfst Du stolz auf Dich sein!

Nimm bitte nochmals folgende Dokumente zur Hand

- ♥ Dein «Gefühls-Rad»
- ♥ Übung 1 «Gefühlen Gehör verschaffen»

1. Schaue Dir Deine Notizen nochmals in Ruhe an. Was fällt Dir auf? Notiere spontan, was Dir in den Sinn kommt.

2. Welches Gefühl verschafft Dir das grösste Leid? Welches davon hättest Du am liebsten so rasch wie möglich aus Deinem Leben entfernt? Entscheide Dich für 1 – 2 Gefühle.



Übung 4

3. Versetze Dich gedanklich in dieses Gefühl zurück. Wie nimmst Du es körperlich wahr? (Bsp. Herzrasen, trockener Mund, zittern, Klos im Hals, Enge im Brustbereich etc.)

4. Gibt es «Vorboten» - also Anzeichen – für diese Gefühle? Oder bestimmte Situationen/Menschen, welche diese Gefühle bei Dir antriggern (anstossen)?

Werde Dir nochmals bewusst: «Niemand kann ein negatives Gefühl bei Dir auslösen, nur Du selber!» (Deswegen spreche ich auch von antriggern - also «einen Anstoss» geben).

Nehmen wir das Beispiel Traurigkeit: wie könntest Du diesem Gefühl an einem **«sicheren Ort» mehr Raum geben?** Ich wusste beispielsweise, dass bei der Übergabe meines Sohnes an meinen Ex-Partner, immer die Gefahr besteht, dass ich verletzt und gedemütigt werde und ich hätte auf der Stelle losweinen können. Deswegen habe ich mir bewusst vorgenommen, bei der Übergabe meine Tränen zurückzuhalten (wegen meinem Sohn) dafür habe ich **mir danach erlaubt**, den Tränen freien Lauf zu lassen. Ich habe also alle weiteren Termine mindestens eine Stunde später angesetzt, damit ich bei Bedarf den «geschützten Raum» und Zeit zum Weinen hatte.

5. Welche Möglichkeiten siehst Du für Dich?

Es ist ein Ausprobieren – sei kreativ und schreibe spontan ein paar Möglichkeiten auf:



Übung 4

Falls Du zwei Gefühle ausgewählt hast, so schreibe hier noch Möglichkeiten für das zweite Gefühl auf:

6. Umsetzung: Nimm Dir nicht zu viel vor, sondern konzentriere Dich vorerst nur auf diese maximal zwei Gefühle und **probiere Deine neuen Ideen/Möglichkeiten wirklich aus!** Wie ist Dir die Umsetzung in der Praxis gelungen? Was kannst Du eventuell verbessern oder was lief richtig toll?

7. Auf welche allfälligen «Ablenkungsmanöver» greifst Du gerne zurück und möchtest diese verringern? Bei mir war es beispielsweise so, dass ich beim Tanzen viel mehr Alkohol trank, als vor der Krise und dies reduzierte ich wieder bewusst. Womit lenkst Du Dich ab?

8. Wie war der Umgang mit Gefühlen und insbesondere mit «negativen» Gefühlen in Deiner Kindheit? Bei Deinen Eltern oder Geschwister?



Übung 4

9. Welche Situation darfst Du noch mehr akzeptieren und wahrhaben? Vielleicht, dass Du Single bist und dies nie so haben wolltest? Dass Du Dich nicht glücklich fühlst, trotz Kindern und Familie? Dass Du zuhause bist und eigentlich lieber arbeiten gehen möchtest?

10. Wozu könnte Deine Krise «hilfreich» sein? Was möchte Dir die Krise eventuell aufzeigen? Dass Du vielleicht Dich und Deine Bedürfnisse wieder mehr in den Mittelpunkt stellen darfst? Oder dass Du Dir mehr Ruhe gönnst? Oder den Mut findest, Deine Partnerschaft zu überprüfen?



Wünschst Du Dir ein Feedback?

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