



## Regulierung von Stress und anderen Emotionen.

Diese Übung funktioniert bei einer Vielzahl von Emotionen: Stress, Angst, Überforderung, Verzweiflung, Wut, Enttäuschung, Scham usw.

Bitte machen Sie sich vorab mit dem Ablauf vertraut (siehe unten) – das wird Ihnen die Anwendung im Bedarfsfall erleichtern. Die Reihenfolge der Fragen unter Pkt. 7 ist beliebig. Es geht hier nicht darum, eine richtige Antwort auf die Fragen zu geben. Falls Sie es z.B. nicht schaffen, das Gefühl unter Pkt. 3 zu benennen, sagen Sie einfach „Ein ungutes Gefühl“ und gehen zum nächsten Punkt über.

Bei der Übung gehen Sie immer mehr in die Beobachter-Rolle. Umso mehr es Ihnen gelingt, Ihre Sinne für die Emotion zu schärfen und dabei das Gefühl von außen zu beobachten, desto besser.

Begeben Sie sich für die Übung an einen ruhigen Ort, wo Sie für einige Minuten ungestört sein können.

1. Schauen Sie sich in Ihrer Umgebung um: Sind Sie in Sicherheit? Falls JA, sagen Sie, „Ich bin sicher hier“  
*Es ist wichtig, mit dieser Frage zu beginnen, auch wenn die Antwort offensichtlich ist - sie sendet ein wichtiges Signal an Ihr Nervensystem.*
2. Machen Sie nun Ihre Augen zu, atmen Sie 4-5x tief ein und aus.
3. Was fühlen Sie gerade? Ist es Stress? Wut? Überforderung?
4. Wo ist das Gefühl in Ihrem Körper? (Bauch, Kopf, Brust, Hals, Hände, Gesicht...?)  
Nehmen Sie sich Zeit, es zu finden.
5. Atmen Sie in das Gefühl in Ihrem Körper für ca. 1 Min. hinein.
6. Während Sie hineinatmen: Fühlen Sie es und benennen es, z.B. „Das ist STRESS.“
7. Welche Farbe würden Sie diesem Gefühl am ehesten zuordnen?  
Ist dieses Gefühl *hart* oder eher *weich*?  
Ist es *kalt*, *warm* oder sogar *heiß*?  
Bewegt sich das Gefühl? Falls ja: Ist es *schnell* oder *langsam*? *Pulsiert* es vielleicht?
8. Beobachten Sie es noch für einige wenige Augenblicke weiter.
9. Fühlt sich die Emotion in Ihrem Körper schlimm an? Oder ist sie eher so, dass Sie zwar unangenehm, aber doch harmlos ist? So harmlos, dass Sie ihr erlauben könnten, zu bleiben?
10. Erlauben Sie der Emotion da zu sein. Akzeptieren Sie sie, ohne sie zu verurteilen. Ganz egal, ob sich das Gefühl danach auflöst - Sie können nun damit vollkommen in Ordnung sein.

## Liste mit NEGATIVEN GEFÜHLEN

**a**rrogant, abgespannt, aggressiv, alarmiert, angeekelt, angespannt, ängstlich, angreifend, ärgerlich, argwöhnisch, aufgebracht, ausgelaugt, albern

**b**eängstigt, bedrängt, bedrückt, befangen, befremdet, beklommen, bekümmert, belastet, beleidigt, beschämt, besorgt, bestürzt, betroffen, betrübt, beunruhigt, bitter, blockiert, böartig

**d**aneben, depressiv, deprimiert, distanziert, dumpf, durcheinander

**e**ifersüchtig, einsam, ekelerfüllt, empfindlich, empört, energielos, entmutigt, entrüstet, entsetzt, enttäuscht, ermüdet, ernüchtert, erschlagen, erschöpft, erschrocken, erzürnt

**f**eindselig, feststeckend, frustriert, feindlich

**g**ehässig, gehemmt, geladen, gelangweilt, gemein, gequält, gereizt, gestört, gewalttätig, gleichgültig, hassgefüllt, herabgewürdigt, hilflos, hitzköpfig, hoffnungslos

irritiert, jämmerlich, kalt, kribbelig, kraftlos, launisch, leer, lüstern, lustlos

**m**asochistisch, misstrauisch, mies, müde, mürrisch, mutlos

**n**eidisch, nervös, niedergeschlagen, nachtragend, ohnmächtig

**p**anisch, peinlich, perplex, pessimistisch

**r**atlos, ruhelos, rasend, rachsüchtig

**s**auer, scheu, schläfrig, schlapp, schockiert, schuldig, selbstkritisch, selbstverachtend, scheußlich, schmerzerfüllt, schwermütig, schwunglos, skeptisch, sorgenvoll, strapaziert, streitlustig

**t**eilnahmslos, träge, traurig, trübselig

**ü**berdrüssig, überfordert, überlastet, unangenehm, unbehaglich, unbeteiligt, ungeduldig, ungehalten, ungemütlich, unglücklich, unklar, unnahbar, unruhig, un schlüssig, unsicher, unwohl, unzufrieden

**v**erängstigt, verärgert, verbittert, verkrampt, verlegen, verletzbar, verletzt, verloren, verschlafen, verschlossen, verschreckt, verspannt, verstimmt, verstört, verunsichert, verwirrt, verzweifelt,

vorwurfsvoll

**w**einerlich, widerwillig, wütend,

**z**appelig, zerknirscht, zermürbt, zerrissen, zögerlich, zornig, zurückgewiesen