

Umgang mit starken Gefühlen

Nun geht's mit großen Schritten in den Endspurt. Vielleicht tauchen plötzlich bereits überwunden geglaubte Ängste und Unsicherheiten erneut auf. Die Idee nichts mehr zu wissen oder nicht zu genügen, werden die meisten kennen. Doch erinnere dich daran, was du bereits alles geschafft hast. Du hast viel getan, auch für dich persönlich. Also bleib dran auch wenn es jetzt vermeintlich stressiger wird, behalte dein Augenmerk bei dir. Sorge für dich und bleib dran an deinen Übungen. Du weißt ja, wie das so mit den Gewohnheiten ist, sie wollen gepflegt werden ...



Auto-Kommunikation 3: Reframing – was ein neuer Rahmen bewirken kann

Reframing bedeutet, wie der Name schon sagt, etwas in einen anderen Rahmen zu setzen. Vielleicht hast du auch schon einmal ein Bild in einen anderen Rahmen gesetzt und plötzlich sah es ganz anders aus. Das können wir auch zur Regulierung unserer Emotionen nutzen! Zu Beginn noch eine wichtige Vorab-Information: deine Haltung trägt entscheidend dazu bei, dass du Reframing sinnvoll nutzen kannst. Du kannst davon ausgehen, dass jeder Mensch eine positive Absicht hat, die hinter seinem Verhalten steckt. Deshalb ist das Verhalten auch in bestimmten Zusammenhängen, Kontexten, Begegnungen durchaus sinnvoll. Wir schreiben in der Regel jedem Verhalten eine Bedeutung zu (ob das immer sinnvoll ist, haben wir uns ja bereits gefragt). Diese Grundannahme ist wichtig, da es sonst schwierig wird, einen Perspektivwechsel zu vollziehen. Dann gelingt es dir auch etwas Positives in den Annahmen und Verhaltensweisen entdecken zu können, also den anderen Rahmen zu finden.

Das benötigst du für diese Übung

Du benötigst dein Endgerät, wenn du digital arbeiten möchtest oder, im anderen Fall, Papier und Stifte.

Und so geht's:

Finde eine Aussage, eine Annahme oder einen Gedanken. Das kann auch ein Gedanke über einen anderen Menschen (deinen Mentor, Schüler, etc.) sein. Beispiel: „Immer kommen alle zu mir und laden ihre Probleme bei mir ab.“

Schreibe dir den Satz auf.

Anleitung:

Werde dir der Situation und der Gefühle bewusst, die in diesem Kontext erscheinen. Schau, ob es eine positive Seite an der Situation geben kann. Ist es dir möglich, eine andere Sicht zu akzeptieren?

Konkret kannst du dann den Satz auch umwandeln, z.B. „Die Menschen vertrauen mir und schätzen meine Empathiefähigkeit.“

Das bewirkt die Übung

Reframing ist eine Form des Perspektivwechsels. Wir können hier den Kontext oder auch die Bedeutung in den Vordergrund rücken. Geht es eher darum, die Perspektive auf die Situation zu verändern? Im Falle von Prüfungsangst könntest du überlegen, wovor genau du Angst hast: Vielleicht ändert das schon etwas. Bei Bedeutungs-Reframing geht es darum, die Bedeutung zu verändern. Will heißen wieviel Bedeutung gibst du dem Ganzen?

Wichtig ist noch anzumerken, dass Reframing nicht für jede Situation passend ist. Es geht nicht darum, sich Dinge schön zu reden oder die Realität zu verleumden. Es gibt Dinge, die sind unschön und dann gilt es auch diese nicht zu verharmlosen. Es geht also nicht darum, herausfordernde Gefühle zu unterdrücken oder mit Positivität zu übertünchen.

Reframing kann eine Möglichkeit sein, die Perspektive zu wechseln und einen anderen Blick auf die Dinge zu bekommen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Achtsamkeitsübung: Invite positive feelings

Als Profi im Beobachten fragst du dich nun vielleicht, was du nun mit den Gefühlen/Gedanken machst, die dir gerade nicht nutzen. Wichtig ist auch hier, sie dürfen da sein und wollen gesehen sein. Doch, wie bei allem, hat alles seine Zeit und dann dürfen die Dinge auch gehen. Also sagen wir in der nächsten Übung Dankeschön und Auf Wiedersehen.

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Du kannst dir einen Timer stellen, um die Übung zeitlich zu begrenzen.

Und so geht's

Setze dich bequem hin. Wenn du magst, schließe deine Augen.

Schau nun einfach zu. Schau was kommt.

Welche Emotionen nimmst du wahr?

Welche Gefühle zeigen sich?

Gibt es gerade besonders herausfordernde Gefühle?

Schau sie kurz an, sie dürfen da sein. Dann lasse sie ziehen. Stell dir vor sie sind wie ein Luftballon, der in den Himmel steigen darf.

Sag dir selbst:

„Ich bin nicht meine Gefühle. Das Gefühl ist in diesem Moment da und ich schätze es und nehme es wohlwollend wahr. Dann darf es Platz machen für Neues und darf gehen.“

Vielleicht magst du dich auch bedanken, bei deinem Gefühl, dass es dir etwas gezeigt hat.

Löse dich dann wieder aus der Beobachter Rolle und nimm wahr, wie es dir nun geht.

Das bewirkt die Achtsamkeitsübung

Vielleicht kennst du den Spruch, dass wir manchmal vor lauter Wald die Bäume nicht sehen.

Das genau passiert, wenn wir gestresst sind und Angst und Unsicherheit unsere vorherrschenden Gefühle sind. Wir sind dann nicht mehr handlungsfähig und wissen nicht, wo wir anfangen sollen. Dann macht es Sinn, sich an etwas Schönes zu erinnern und dieses gute Gefühl einzuladen. So erliegen wir nicht der falschen Annahme, es gäbe nichts Schönes mehr.

Wie hilfreich war diese Achtsamkeitsübung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich



Journaling: Finde einen Powersatz



Glaubst du, was du denkst? Eine spannende Frage. Schon hierzu könnten wir eine schöne Übung machen. Doch wir befinden uns nun in der Prüfungsphase und somit wollen wir unseren Blick auf stärkende und beruhigende Übungen richten. So wie wir in der letzten Phase geschaut haben, was gut läuft, so wollen wir nun schauen, wie du einen hilfreichen Powersatz für dich finden kannst. Powersatz deshalb, weil er dich daran erinnern soll, was dir wichtig ist, um Dinge positiv zu verändern. Es geht rein um deine Einstellung, deine Ziele für deine geistige Entwicklung.

Das benötigst du für diese Übung

Dieses Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte

Und so geht's

Überlege, was du gerne in naher Zukunft in deinem Leben haben möchtest. Es geht hier nicht um materielle Güter, Menschen oder Beziehungen, sondern um dich!

Für die Formulierung deines Powersatzes gibt es ein paar Regeln:

Er sollte das Wort ICH enthalten.

Er ist positiv formuliert und enthält keine Verneinung.

Er ist in der Gegenwartsform (z.B. ich bin, nicht ich werde)

Er sollte nur enthalten, was du selbst in der Hand hast. Dinge, die du nicht ändern kannst (andere Menschen, Umstände, Wetter, etc.) gehören nicht hinein.

Beispiele können sein:

Ich bin gut so wie ich bin.

Ich darf Fehler machen.

Ich bin mir sicher, in dem was ich tue.

Falls du feststellst, dass du einen negativen Glaubenssatz zu deinem Thema hast, ist es wichtig diesen erst einmal weniger wirksam zu machen. Dies geschieht durch Hinterfragen (z.B. durch den sokratischen Dialog oder The Work aus den vorigen Etappen). Denn nur dann kann der neue Powersatz wirksam werden.

Wenn du deinen Powersatz gefunden hast, schreib ihn auf. Du kannst ihn dir immer wieder sagen oder in Achtsamkeits- oder Yogaübungen einbauen!

Das bewirkt die Übung

Wir schauen zu dem, was wir erreichen möchten und erleben, dass wir Dinge selbst verändern können. Auch wenn alte Glaubenssätze früher richtig und wichtig waren, sind sie das nun vielleicht nicht mehr. Du alleine hast die Möglichkeit diese zu verändern und daran zu arbeiten. Manchmal braucht es Zeit und Geduld und eine Prise Disziplin, aber das kennst du ja 😊.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich

sehr hilfreich