

Reflektion - Umgang mit schwierigen Gefühlen



Beobachte in deinem Alltag das Auftreten von schwierigen Gefühlen und registriere sie durch Benennen, wenn sie auftreten. Zum Beispiel: Ärger, Angst, Panik, Trauer, Einsamkeit, Wut. Wähle dann ein Gefühl aus, das immer wieder auftritt und mit dem du schwer oder zumindest nicht so gut umgehen kannst.

Das schwierige Gefühl ist:

Typische Auslöser für das Gefühl sind:

Richte dann deine Aufmerksamkeit auf die gewohnheitsmäßigen Reaktionen, die mit diesem Gefühl einhergehen, und benenne diese: z. B. bagatellisieren, verdrängen, sich überwältigt fühlen, über das Gefühl nachdenken, das Gefühl übermäßig wichtig nehmen, sich selbst dafür schlecht machen, dass das Gefühl schon wieder auftritt etc. Notiere bitte einige dieser Reaktionen.

Ich reagiere darauf folgendermaßen:

Erforsche als Nächstes, wie du dich verhältst, um mit dem Gefühl umzugehen, z. B. eine Zigarette rauchen, mehr arbeiten, mit jemandem darüber sprechen, joggen gehen, essen etc. Bitte notiere einige deiner Verhaltensweisen.

Ich handle dann oft folgendermaßen:

Versuche, wenn du auf diese Weise deine Gefühle und die Reaktionen darauf erforschst, dies mit Achtsamkeit zu tun, ohne dich selbst dabei zu bewerten. Nimm, so gut es geht, die Haltung eines neutralen Beobachters ein. Du musst an deinen Gefühlen und den Reaktionen darauf nichts ändern. Vielmehr geht es darum, sie zu erforschen und kennenzulernen.

Quelle: Petra Meibert