



Umgang mit Emotionen

Viele von uns haben Sätze gehört wie:

„Reiß dich zusammen.“

„Sei nicht so empfindlich.“

„So schlimm ist es doch nicht.“

Daraus entsteht oft ein Gedanke wie: „Ich darf das nicht fühlen.“

✦ Was wirklich hilft:

1. Erlaubnis → Alle (!) deine Emotionen dürfen da sein
2. Körper → Emotion bedeutet deine Energie ist in Bewegung
3. Bewusstsein → Welcher Gedanke entsteht gerade in deinem Kopf?

✦ Wenn eine „unangenehme“ Emotion da ist:

- Komm in Bewegung (spazieren, schütteln, Sport)
- Nutze deinen Körper (Klopfen, Atmung)
- Wasser hilft sofort (Duschen, Hände kalt abspülen)
- Beruhige dein System (ätherische Öle, bewusstes Atmen)

✦ Denk bitte immer daran:

Du musst Emotionen nicht „wegmachen“.

Du darfst lernen, sie zu halten.

Verbinde dich wieder mit dir, gib dir Raum & Zeit
und lasse alle Emotionen zu —————→



rebekka.asbach