

## Umgang mit schwierigen Gefühlen im Alltag

Wenn in Ihrem Alltag ein schwieriges Gefühl auftritt, versuchen Sie einen Moment innezuhalten. Nehmen Sie wahr, wie Ihre gewohnheitsmäßige Tendenz ist, auf schwierige Gefühle zu reagieren:

- bagatellisieren und nicht wichtig nehmen
- dramatisieren und übermäßig wichtig nehmen
- sich überwältigt und ausgeliefert fühlen
- verdrängen oder betäuben
- ablenken, aktiv werden
- analysieren, über das Gefühl nachdenken und sich das Gefühl erklären
- sich bewerten und dafür schlecht machen, dass das Gefühl schon wieder auftritt
- Selbstmitleid, jammern und klagen
- Widerstand, Aggression gegen sich selbst, inneres „Runtermachen“
- Anweisungen geben, wie „Mach dich nicht verrückt“ „Kopf hoch“, „Bleib cool“

Nehmen Sie das einfach nur wahr, ohne es zu bewerten. Sie können dann versuchen, mit dem Gefühl so umzugehen, wie in der Sitzmeditation oben beschrieben. Was verändert sich dabei in Ihrem Erleben?

Im Alltag können Sie damit experimentieren, Ihren Gefühlen auf hilfreiche Art Ausdruck zu verleihen.

Sabine Keßel