



Hausapotheke immer zur Hand Emotionales Gleichgewicht

Ein Plädoyer für Deine Gefühle

Gesund gelebte Gefühle sind ein Tor zu mehr Lebendigkeit. Alle Gefühle sind wahr und haben ihre Berechtigung. Sie zeigen uns, was sich richtig oder eben nicht richtig für uns anfühlt. Sie können uns helfen, unser Leben immer authentischer und stimmiger zu gestalten und ein erfülltes Leben zu führen.

Dunkle Gefühle wie Wut oder Trauer verbinden wir in erster Linie mit ihren ungesund gelebten Schattenseiten. Ausserdem schwingen in unserer Tiefe immer wieder alte Erfahrungen mit, die als Echo unsere Gefühle übermässig verstärken. Wir werden getriggert und über-reagieren. Wenn Du erkennst, dass vielleicht etwas anderes darunter liegt und gar nicht die aktuelle Situation Deine starke Gefühlreaktion auslöst, dann kannst Du lernen, besser damit umzugehen und immer mehr aus Deiner Mitte heraus zu handeln. Mit den nachfolgenden Techniken kannst Du Dich ausserdem jederzeit selbst regulieren.

Die Techniken

Wahrscheinlich nutzt Du gewisse Elemente wie Deinen Atem, Berührung oder Sport schon längst intuitiv. Diese Dinge helfen, Dein Nervensystem unmittelbar über den Körper zu beruhigen und Stresshormone abzubauen. Damit Du jederzeit und ganz diskret effektive Techniken nutzen kannst, stelle ich Dir auch Kurzformen vor.

Nutze die nachfolgenden Techniken zum Beispiel

- direkt **in oder nach einer aufwühlenden Situation**
- wenn Dich gewisse Gefühle **immer wieder** einholen und aufwühlen
- wenn Du merkst, dass Du in **emotionales Essen** ausweichst und z.B. Dinge isst, obwohl Du keinen Hunger hast
- als **Vorbereitung** auf eine herausfordernde Situation
- **generell** um dich morgens und / oder abends wieder zu zentrieren
- für mehr Ruhe und Gelassenheit - das unterstützt auch Deine **Gesundheit** 😊



Herzatmung

Atme 3-5 Minuten langsam mit gleich langen Atemzügen ein und aus. Zähle dabei auf 5 ein und auf 5 aus. Atme tief in deinen Bauch hinein und fokussiere Dich auf das Zählen. Wenn es Dir einfach fällt, gleichmässig tief in Deinen Bauch zu atmen, kannst Du Deine Aufmerksamkeit auch auf Dein Herz legen. Deine Hände kannst Du zusätzlich auf den Bauch und / oder Dein Herz legen.

Die Kurzform: Atme ein paar Mal tief über die Nase ein und über Mund aus. Die Ausatmung darf gerne «geräuschvoll» und z.B. von einem «aaaah...» begleitet sein. Schon wenige bewusste, tiefe Atemzüge beruhigen.



Berührung

Streiche intuitiv immer wieder von den Schultergelenken über die Arme und Ellenbogen bis zur Hand und über die Handflächen. Du kannst zwischendurch auch ein paar Mal nur über Deine Unterarme streichen. Zum Abschluss kannst Du liebevoll über Dein Gesicht streichen und Deine Ohren massieren. Lächle.

Die Kurzform: Streiche über die Oberarme und halte Dich. Oder halte oder kreise sanft über Deinen Selbstakteptanz-Punkt (die Mulde neben dem Schultergelenk, siehe unten bei «Klopfen»). Atme.



Schütteln

Lege ein rhythmisches, erdendendes Musikstück auf und schüttle Deinen Körper rund 10 Minuten oder länger kräftig aus. Schüttle auch Deine Arme bewusst aus, indem Du sie nach vorne oder die Seite hin schüttelst. Ein gewisses Gefühl der Anstrengung ist dabei gewollt.

Statt Dich zu schütteln kannst Du auch Tanzen, Joggen, an der frischen Luft spazieren gehen, Schwimmen, oder... Gehe in körperliche Bewegung. Dein Körper baut darüber nämlich Stresshormone ab.

Die Kurzform: Finde Deine eigene Kurzform.



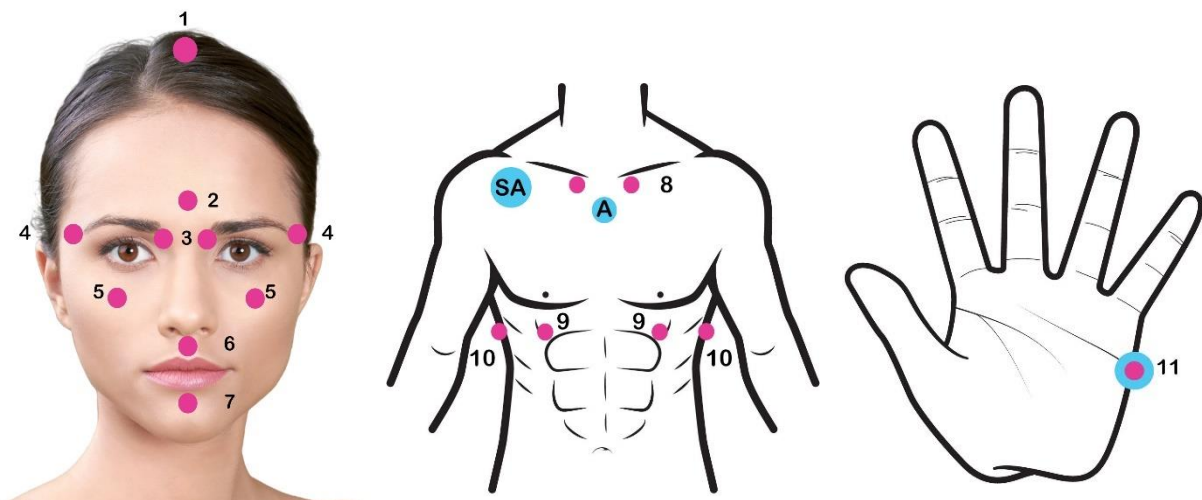
Klopftechnik

Durch Klopfen bestimmter Akkupunkturpunkte kannst Du Dein System auf allen Ebenen ausgleichen und Dich zentrieren. Diese Technik nennt sich «Emotional Freedom Technique» (Technik der emotionalen Freiheit), kurz EFT.

Klopfe die nachfolgenden Punkte und mache mehrere Runden, bis Du merkst, dass Du ruhiger wirst. Du kannst zu Beginn auch deinen Stresslevel auf einer Skala von 0 – 10 einschätzen und weitermachen, bis Du bei einer 3 oder tiefer ankommst.

Schau Dir auch die Videoanleitung dazu an.

Die EFT Punkte



1	Scheitelpunkt	2	Stirnmitte / Drittes Auge
3	Augenbrauen Innenseite	4	Augenbrauen Aussenseite
5	Wangenknochen	6	Unter der Nase
7	Unter dem Mund	8	Unter dem Schlüsselbein
9	Auf den Rippenbögen	10	Auf der Körperseite
11	Handkante; als Spezialpunkt Notfallpunkt		
Spezialpunkte			
SA	Selbstakzeptanzpunkt	A:	Ankerpunkt



Die Kurzformen:

- Klopfe oder massiere nur den **Handkantenpunkt**. Hole den Ablauf allenfalls später nach, indem Du nochmals an diese Situation denkst und die damit verbundenen Gefühle zulässt.
- **Ankerpunkt**: Dieser Punkt dient zum Verankern von Entscheidungen, Affirmationen oder auch von positiven Gefühlen. Er befindet sich in der Mitte des Brustbeines. Das Klopfen verstärkt und verankert das Gewünschte im Körper. Es ist auch der Sitz der Thymusdrüse und das Klopfen stärkt gleichzeitig das Immunsystem.
- **Selbstakzeptanzpunkt**: Diesen Punkt klopfen wir nicht, sondern massieren ihn sanft mit kreisenden Bewegungen oder halten ihn liebevoll mit der ganzen Handfläche. Er begleitet und unterstützt Gedanken wie „ich bin ok so wie ich bin«, deine Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Er befindet sich in der Mulde neben der Schulterkugel unter dem Schlüsselbein. Gut möglich, dass Du Deine Hand intuitiv schon öfters dorthin gelegt hast.

Unterstützende Sätze der Emotional Freedom Technique

Möchtest Du gezielt gewisse Emotionen ausgleichen, kannst das Klopfen der Akkupunkturpunkte mit laut ausgesprochenen Sätzen unterstützen.

Die Absicht dahinter ist nicht, die Gefühle einfach wegzumachen. Es geht darum, die Gefühle WAHRzunehmen und sich selbst auch mit diesen dunklen Gefühlen anzunehmen. Wir verankern die Erfahrung **«Ich bin ok so, wie ich bin - mit all meinen Gefühlen!»** in unserem System. Das entspannt auf tiefster Ebene, weil die Gefühle nicht mehr unterdrückt werden müssen.

Im zweiten Satz öffnen wir das Tor zu neuen Gefühlswelten. Ersetze dabei das dunkle Gefühl durch ein Gefühl, das Du stattdessen leben möchtest. Formuliere es positiv (also «glücklich» statt «nicht mehr traurig»).

Im Anschluss können wir diesen neuen Weg noch weiter verankern mit einer **öffnenden Affirmation**. Diese Art der Affirmation wird von Deinem System dankbar akzeptiert, weil sie im Bereich des Möglichen sind und keinen Druck oder inneren Widerstand auslösen. Bei öffnenden «warum»-Fragen geht es nicht darum, eine bewusste Antwort zu finden. Sondern es ist ein kraftvoller Impuls an Dein Unterbewusstsein, in diese Richtung zu gehen.

Das Grundprinzip der begleitenden Sätze:

- 1. Sich annehmen mit dem aktuellen dunklen Gefühlszustand**
- 2. Sich annehmen mit dem ersehnten hellen Gefühlszustand**
- 3. Verstärken mit öffnender Affirmation (optional)**

Nachfolgende Sätze sind Beispiele, die Du weiter für Dich anpassen kannst.

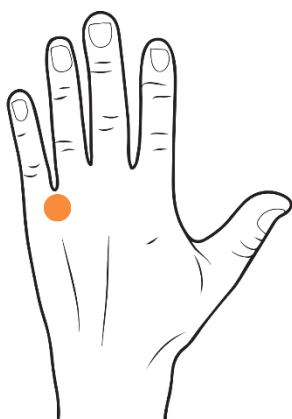
- *Ich liebe und akzeptiere mich, wenn ich (traurig, wütend, überfordert...) Und ich liebe und akzeptiere mich, wenn ich (glücklich, ruhig, in meiner Kraft...) bin. Warum fällt es mir immer leichter (glücklich, ruhig, in meiner Kraft...) zu sein?*
- *Ich bin ok, auch wenn ich gerade (...-...) bin. Und es ist auch ok (...+...) zu sein. Auch wenn ich nicht weiss wie, öffne ich mich jetzt für (...+...)...*

Weitere öffnende Affirmationen

- *Warum darf/kann ich ...?*
- *Warum ist es mir jetzt möglich, immer mehr... in mein Leben einzuladen?*
- *Es fällt mir jeden Tag leichter, ...*
- *Ich lerne, immer mehr ... zu sein.*
- *Ich entscheide mich jetzt, Schritt für Schritt meinen Weg zu gehen und immer mehr.*

Verankern

Klopfe zum Abschluss auf den Punkt auf dem Handrücken zwischen kleinem Finger und Ringfinger und mach folgendes:



- Tiefer Atemzug
- Augen schliessen und wieder öffnen
- Nach unten schauen (ohne den Kopf zu bewegen)
- Nach oben schauen (ohne den Kopf zu bewegen)
- Augen 360° kreisen
- Augen 360° in Gegenrichtung kreisen
- Ein paar Takte eines Liedes summen
- Von 7 rückwärts zählen
- Wieder summen



Aus Deiner Mitte heraus handeln statt Über-Reagieren

Gefühle machen uns menschlich. Alle Gefühle WAHRhaft zuzulassen ist ein Zeichen von Stärke - und nicht von Schwäche. Dazu braucht es einen achtsamen und seiner-selbst-**bewussten** Umgang mit der eigenen Innenwelt. So können wir unsere eigenen Verletzungen heilen. Es ermöglicht uns, unsere Gefühle **gesund** zu leben und sie auch zu zeigen.

Die Gefühle zu fühlen bedeutet nicht, in einem Gefühlsdrama versinken zu müssen. Das dient nämlich niemandem. Wir dürfen leben und weitergehen. Wir dürfen Techniken nutzen, die uns dienen, und uns selbst regulieren. Und wir dürfen Hilfe annehmen, wenn wir stecken bleiben oder uns Begleitung wünschen.

Berührbar zu sein bedeutet, Gefühle kommen und sie auch wieder gehen zu lassen. Sie auf allen Ebenen bewusst wahrzunehmen. Immer mehr zu lernen, authentisch mit ihnen zu gehen. Und sie im Kontakt auch mit Menschen gesund (i.e. nicht aus einem verletzten, getriggerten Anteil heraus) zu leben.

Halte immer wieder inne und beobachte Dich selber: Was für **Gefühle** sind da? Und wie fühlt sich Dein **Körper** dabei an? Vielleicht ist da ein Klumpen im Bauch? Oder eine Enge im Hals? Wie atmest Du? Wie ist Deine Körperhaltung? Das ist Deine innere Sprache, die immer ganz direkt zu Dir spricht. Nimm auch wahr, was für **Gedanken** da sind. Sind sie wirklich wahr? Ist Deine Reaktion angemessen zu der aktuellen Situation? Oder reagierst Du gerade übermäßig?

Manchmal übertönt unser Verstand unsere innere Wahrheit. Und manchmal übernehmen verletzte Anteile die Führung. **Wir können immer wieder innehalten, WAHRnehmen und uns bewusst werden, was in uns abläuft. Und mit einem tiefen Atemzug entscheiden, was unser nächster Schritt ist.**

🦋🦋🦋 Danke für Dein bewusstes Unterwegs-Sein 🦋🦋🦋