

Neue Antworten wählen

Neue Wege im Umgang mit Gefühlen

Wenn wir beginnen, unsere emotionalen Muster zu erkennen, entsteht oft eine neue Frage: **Wie möchte ich eigentlich reagieren?**

Viele unserer Reaktionen entstehen automatisch. Wir haben sie irgendwann gelernt – vielleicht, um uns zu schützen, vielleicht, um Konflikte zu vermeiden oder Anerkennung zu bekommen.

Doch wenn wir unsere Gefühle bewusster wahrnehmen, entsteht eine neue Möglichkeit.

Wir können beginnen zu entscheiden, **wie wir mit einer Situation umgehen möchten.**

Das bedeutet nicht, dass wir unsere Gefühle kontrollieren müssen. Es bedeutet, dass wir neue Wege entdecken dürfen, mit ihnen umzugehen. Manchmal beginnt diese Veränderung nicht im Außen – sondern in unserer inneren Haltung.

Deine Reflexionsübung

Denke an eine Situation, in der Du emotional reagiert hast. Was hätte Dir in diesem Moment geholfen? Kreuze an, was zutrifft.
Situation: _____

- ☐ Einen Moment Zeit zum Durchatmen
- ☐ Mehr Verständnis für meine Gefühle
- ☐ Die Situation ruhiger betrachten
- ☐ Meine Bedürfnisse klarer aussprechen
- ☐ Eine klare Grenze setzen
- ☐ Mich selber ernster nehmen
- ☐ Einen Schritt Abstand nehmen
- ☐ Die Situation aus einer neuen Perspektive sehen
- ☐ Etwas ganz anderes: _____

Noch einmal anders gedacht

Manchmal hilft es, sich eine weitere Frage zu stellen:

WIE HÄTTE ICH IN DIESER SITUATION GERNE REAGIEREN
WOLLEN?

WENN EINE ÄHNLICHE SITUATION WIEDER AUFTAUCHT,
MÖCHTE ICH VERSUCHEN:



Dein Abschlussimpuls

Neue Antworten entstehen nicht dadurch, dass wir unsere Gefühle unterdrücken.

Sie entstehen, wenn wir beginnen zu verstehen, was wir in einem Moment wirklich gebraucht hätten.

Und manchmal reicht schon dieses Bewusstsein, um beim nächsten Mal einen kleinen Schritt anders zu reagieren.