

## Schwierige Gefühle im Alltag wahrnehmen, halten und verstehen

Dieses Arbeitsblatt begleitet dich bis zum nächsten Treffen. Es lädt dich ein, schwierige Gefühle nicht wegzudrücken, sondern sie bewusster wahrzunehmen, im Körper zu spüren und mit mehr Freundlichkeit zu halten.

### 1. Mein Ausgangspunkt

Nimm dir zu Beginn ein paar ruhige Minuten und schreibe stichwortartig oder in ganzen Sätzen:

#### **Welche schwierigen Gefühle tauchen in meinem Leben im Moment am häufigsten auf?**

(z.B. Angst, Wut, Traurigkeit, Enttäuschung, Hilflosigkeit, Einsamkeit, Überforderung)

.....

.....

#### **In welchen Situationen werden diese Gefühle besonders stark?**

(z.B. Nachrichten, Konflikte in der Familie, politische Entwicklungen, gesundheitliche Sorgen, Einsamkeit, Zukunftsängste)

.....

.....

#### **Was ist meine gewohnte Reaktion?**

(z.B. wegdrücken, grübeln, mich zurückziehen, mich ablenken, gereizt reagieren, innerlich hart werden)

.....

.....

## 2. Die Übung für den Alltag

Wenn in den nächsten Tagen ein **schwieriges Gefühl auftaucht**, probiere diese fünf Schritte:

### 1. Innehalten

Bleibe einen Moment stehen oder setze dich hin. Nimm einen bewussten Atemzug.

### 2. Benennen

Frage dich: *Was ist gerade da?*

Zum Beispiel: „Angst ist da.“ „Wut ist da.“ „Traurigkeit ist da.“

### 3. Im Körper spüren

Wo zeigt sich dieses Gefühl im Körper?

Brust, Bauch, Kehle, Schultern, Gesicht, Hände?

### 4. Freundlich bleiben

Lege, wenn es passt, eine Hand auf Herz oder Bauch und sage dir innerlich einen einfachen Satz, zum

Beispiel:

„Das ist gerade schwer.“

„Ich bin nicht allein mit solchen Gefühlen.“

„Möge ich freundlich mit mir sein.“

### 5. Weiterschauen

Frage dich zum Schluss: *Was brauche ich jetzt wirklich?*

Vielleicht eine Pause, ein Gespräch, Bewegung, frische Luft, weniger Nachrichten, einen Tee oder einfach drei bewusste Atemzüge.

### 3. Mein Übungsprotokoll

Fülle dieses Protokoll an mindestens drei Tagen aus. Kurze Stichworte genügen.

#### Situation 1

**Was ist passiert?**

**Welches Gefühl war da?**

**Wo habe ich es im Körper gespürt?**

**Welche Gedanken waren da?**

**Was hat mir geholfen, einen Moment bei mir zu bleiben?**

**Was brauchte ich wirklich?**

#### Situation 2

**Was ist passiert?**

**Welches Gefühl war da?**

**Wo habe ich es im Körper gespürt?**

**Welche Gedanken waren da?**

**Was hat mir geholfen, einen Moment bei mir zu bleiben?**

**Was brauchte ich wirklich?**

### **Situation 3**

**Was ist passiert?**

**Welches Gefühl war da?**

**Wo habe ich es im Körper gespürt?**

**Welche Gedanken waren da?**

**Was hat mir geholfen, einen Moment bei mir zu bleiben?**

**Was brauchte ich wirklich?**

## **4. Arbeit mit der geleiteten Meditation**

Wenn du magst, höre die Meditation in den kommenden Wochen bis zu unserem nächsten Treffen an mehreren Tagen oder immer dann, wenn dich etwas innerlich stark bewegt.

**Was habe ich beim Hören besonders deutlich gespürt?**

**Was hat sich innerlich verändert – auch wenn es nur wenig war?**

## **5. Rückblick vor dem nächsten Treffen**

Nimm dir vor dem nächsten Treffen 10 Minuten Zeit.

**Was habe ich über meine schwierigen Gefühle gelernt?**

**Was hilft mir tatsächlich, nicht sofort in alte Muster zu fallen?**

**Wo war ich freundlicher mit mir als sonst?**

**Was möchte ich weiter üben?**

## 6. Mein Satz für unterwegs

Wähle einen Satz, der dich in den nächsten Tagen begleitet.

Zum Beispiel:

„Das ist gerade schwer, und ich bleibe bei mir.“

„Ich darf fühlen, was ich fühle.“

„Möge ich freundlich mit mir sein.“

„Ein Atemzug nach dem anderen.“

**Mein Satz:**

---

Viel Freude und gutes Gelingen beim Praktizieren und beharrlich

dranbleiben   

*Sylvia*