

Klaren darüber, wie wir den Umgang mit ihnen am besten gestalten sollen.

Deshalb werden Ihnen im Verlauf des Buches verschiedene Werkzeuge vorgestellt, mit deren Hilfe Gefühle »bearbeitet« werden können. Mit einem zum Beispiel können Sie Unnötiges abmontieren, ein anderes biegt Krummes wieder gerade. Es sind einige mit scharfer Spitze darunter und auch solche mit weichem Griff.

Um diese Werkzeuge geschickt handhaben zu können, muss der Umgang mit ihnen praktisch geübt werden. Dazu gibt es in diesem Buch neben den Hinweisen für jeden Tag eine praktische Übung, die Sie an dem jeweiligen Tag, immer wenn Sie etwas Zeit haben, durchführen können und mit der Sie das Einmaleins der Achtsamkeit im Umgang mit Gefühlen vertiefen können. So lernen Sie, das Werkzeug selbst in die Hand zu nehmen, die einzelnen Handgriffe auszuprobieren, die Anwendung

12

zu üben und Ihre eigenen Erfahrungen damit zu machen.

Dass Sie nach der Lektüre dieses Buches alles im Griff haben werden, ist natürlich kaum zu erwarten. Dass sich aber doch etwas verändert, wenn Sie sich eine ganze Woche lang intensiv mit Ihren Gefühlen auseinander setzen – das hingegen kann erwartet werden. Allerdings nur, wenn Sie dies auch tatsächlich tun!



13

