

Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 7 B

Jetzt ein Beispiel: Das Gefühl, alleine und verlassen zu sein, ist ein trauriges Gefühl. Wie können Sie dieses Gefühl beeinflussen?

So könnten Sie das Gefühl der Einsamkeit stärken:

- Sie hören traurige Musik an und schauen sich Fotos an, die daran erinnern, dass Sie andere wichtige Beziehungen im Leben verloren haben (**Wahrnehmung**).
- Sie kauern sich in eine Ecke, der Körper ist verkrampft, die Mundwinkel sind leicht nach unten gewandt und das Gesicht ist angespannt (**Körperreaktionen**).
- Sie denken daran, wie ein Freund Sie verlassen hat (**Gedanken**).
- Sie schalten das Licht in der Wohnung aus und ziehen die Vorhänge zu, sodass Sie keine Geräusche mehr von draußen hören (**Handlung**).

So könnten Sie das Gefühl der Einsamkeit abschwächen:

- Sie hören rhythmische Tanzmusik oder vielleicht Pop-Musik an, die durch Wohlklang gekennzeichnet ist (**Wahrnehmung**).
- Sie achten darauf, dass Sie eine entspannte, aufrechte Haltung einnehmen, die Handflächen nach vorne drehen, die Gesichtsmuskulatur entspannen, und Sie probieren dann ein leichtes Lächeln (**Körperreaktionen**).
- Sie denken daran, dass Sie viele Freunde haben und in ein paar Tagen eine gute Freundin treffen werden (**Gedanken**).
- Sie bereiten eine Tasse Tee vor und gönnen sich diesen Kurzurlaub, obwohl Sie das Gefühl haben, dass Sie es nicht verdient haben. Sie gehen ins Sportstudio, obwohl Sie eigentlich zunächst keine Lust haben (**Handlung**).