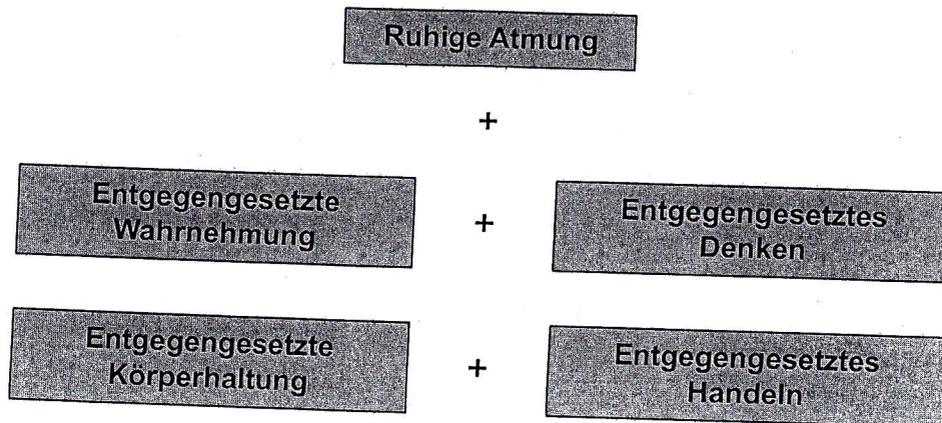




Wie schwächt man Emotionen ab?

Machen Sie das Gegenteil von dem, was die Emotion Ihnen „rät“. Also Dinge, die sich „nicht stimmig“ anfühlen. Der erste und einfachste Schritt ist immer die Kontrolle der Atmung. Fast alle Emotionen führen ab einer gewissen Stärke zu einer Aktivierung des Kreislaufes und damit zu einer Beschleunigung der Atmung. Es ist also immer hilfreich, die Atmung zu verlangsamen und zu beruhigen. Es gibt zahlreiche Methoden, die Atmung zu beruhigen. Sie sollten zumindest eine davon regelmäßig üben und dann auch einsetzen können (s. Modul Achtsamkeit 14 und 15).



Entgegengesetzte Wahrnehmung

Wenn wir Angst haben, achten wir besonders auf bedrohliche Zeichen. Viele neutrale Signale wirken dann verdächtig. Wenn wir uns schämen, achten wir auf abwertende Gesten oder beurteilen neutrale Gesten von anderen entsprechend.

Um Gefühle abzuschwächen: Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das Gegenteil: Wenn Sie Angst haben, achten Sie auf neutrale oder sichere Reize. Wenn Sie sich schämen, orientieren Sie sich an denjenigen, die Zuwendung zeigen, usw.

Entgegengesetztes Denken

Versuchen Sie, Gedanken, Bilder oder Erinnerungen zu aktivieren, die genau das Gegenteil dessen darstellen, zu was die Emotion sie jeweils drängt.

Um Gefühle abzuschwächen:

Wenn Sie unbegründete oder zu starke Angst haben, stellen Sie sich einen sicheren Ort oder eine Situation vor, wo Sie sich sehr stark und sicher gefühlt haben.

Wenn Sie sich unbegründet oder zu stark schämen, stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich stolz fühlten und von vielen Freunden Lob bekommen haben.

Wenn Sie unbegründet oder zu intensiv neidisch sind, stellen Sie sich vor, was Sie schon alles geschenkt bekommen haben.