



Emotionsurfing

Was machen wir mit den schmerzhaften Emotionen, wenn diese gerechtfertigt sind?

Radikale Akzeptanz!

**Radikale Akzeptanz meint: emotionales Reagieren, ohne zu handeln
(„reacting without reaction“)**

Emotionen kommen und gehen. Indem wir eine annehmende Haltung einnehmen, erleichtern wir diesen Prozess. „Wahrnehmen“ und „Beschreiben“ sind wichtige Fertigkeiten, um dies zu erreichen. Wenn wir Emotionen wahrnehmen und beschreiben, setzen wir uns den Emotionen aus. Wir können die Erfahrung machen, dass wir diese Emotionen aushalten können und dass die Emotionen nach einer Weile schwächer werden:

Erleben Sie Ihre Emotion!

- Treten Sie einen Schritt zurück, schaffen Sie Raum zwischen sich und der Emotion.
- Benennen Sie das Gefühl. Versuchen Sie, Ihre Emotion als Welle anzusehen.
- Wellen kommen und gehen. Sie können sich davon lösen.
- Versuchen Sie, Ihre Emotion nicht zu blockieren.
- Versuchen Sie, Ihre Emotion nicht zu unterdrücken.
- Versuchen Sie nicht, die Emotion loszuwerden.

Seien Sie achtsam gegenüber körperlichen Reaktionen!

- Nehmen Sie wahr, wo im Körper Sie die Reaktion spüren.
- Erleben Sie die Gefühle, so stark sie eben sind. Niemand stirbt an Emotionen.
- Beobachten sie, wie lange es dauert, bis die Emotion abnimmt.

Vergessen Sie nicht: Sie sind nicht Ihre Emotion!

- Beobachten Sie den Handlungsdruck, und belassen Sie es dabei.