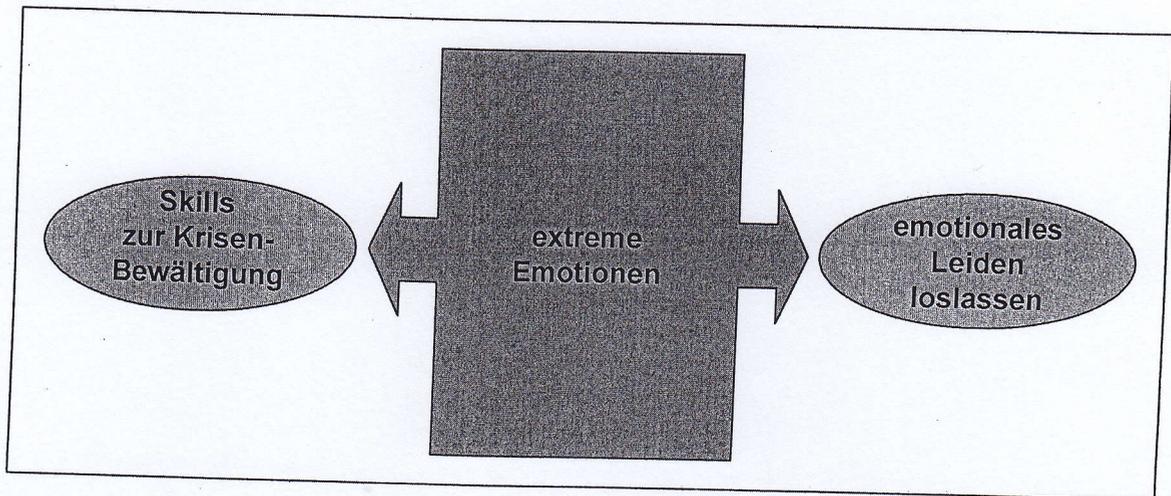




## Emotionssurfing

### Mit starken Gefühlen umgehen!

Es gibt zwei Wege, wie Sie mit extremen Emotionen (Spannung > 70 %) umgehen können. Hier möchten wir Ihnen einen dieser Wege vorstellen: Emotionssurfing. Den anderen Weg kennen Sie vielleicht schon: Skills zur Krisenbewältigung (z. B. sich durch Aktivitäten oder Körperempfindungen ablenken).



### Üben Sie jetzt „Emotionssurfing“!

1. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück.
2. Benennen Sie die Emotion.
3. Wie stark ist die Emotion (0–100)?
4. Beobachten Sie Ihre Körperreaktion.
5. Beobachten Sie Ihre Gedanken.
6. Beobachten Sie Ihren Handlungswunsch.
7. Lassen Sie sich Zeit, Sie *haben* eine Emotion, Sie *sind* nicht die Emotion.
8. Atmen Sie mit der Emotion.
9. Beginnen Sie wieder bei 1.
10. Sie werden bemerken, wie die Welle abnimmt.