

## Basic Info: Umgang mit Gefühlen 27 B

Wie kann ich das Gefühl der Niedergeschlagenheit abschwächen?

### **a) Entgegengesetztes Handeln**

Eigentlich wollen Sie sich ins Bett legen, das Zimmer verdunkeln und den ganzen Tag liegen bleiben. Sie spüren keine Kraft und wollen sich schonen und keine Energie vergeuden. Entgegengesetztes Handeln heißt dann: „Raus aus den Federn, raus aus dem Haus“: Setzen Sie sich in Bewegung. Setzen Sie sich auf Ihr Fahrrad. – Sie haben keines? Unbedingt besorgen! Gehen Sie walken oder ins Sportstudio, gehen Sie zum Tanzen, wandern Sie, angeln Sie, gehen Sie mit Kindern auf den Spielplatz, rufen Sie eine Freundin an, damit sie etwas mit Ihnen unternimmt.

### **b) Entgegengesetztes Denken**

Bei Niedergeschlagenheit haben wir Gedanken wie: „Alles ist schrecklich“, „alles hat keinen Sinn“, „es wird nie mehr besser“, „ich kann mich nur verkriechen“, „es wird immer schlimmer“, „alles ist trostlos und grau“. Entgegengesetztes Denken heißt dann:

Versetzen Sie sich in eine Situation, in der Sie sich aktiv und kräftig gefühlt haben.

Denken Sie an ein zukünftiges Ereignis, eine Begegnung, auf die Sie sich freuen.

Amüsieren Sie sich beim Lesen von Satiren, Komödien oder Krimis.

Suchen Sie Freude an kleinen Dingen: betrachten Sie eine Blume, trinken Sie Tee, machen Sie Achtsamkeitsübungen.

### **c) Entgegengesetzte Körperhaltung**

Jemand, der niedergeschlagen ist, fühlt sich schlaff und ausgelaugt, will sich schonen. Je weniger Sie diese Körpersprache einnehmen, desto besser. Machen Sie leichte gymnastische Übungen, gehen Sie walken, nehmen Sie die Schultern nach hinten und den Kopf nach oben. Leichtes Lächeln!