

The background of the entire page is a photograph of a sunset. The sun is a bright yellow-orange circle on the horizon, partially obscured by the water. The sky transitions from a deep blue at the top to a soft pink and orange near the horizon. The water in the foreground is dark blue with gentle, rhythmic waves. In the distance, a range of dark mountains is visible against the colorful sky.

Übung 2

# Gefühle meistern

[adriankaesdorf.de](http://adriankaesdorf.de)

## Übung 2

# Gefühle meistern

Bei vielen Menschen kommt es häufig vor, dass sie sich in einer Situation wiederfinden, die Unbehagen auslöst.

Das kann passieren, wenn man vor vielen Menschen eine Rede halten muss, auf eine Party geht, auf der man nur den Gastgeber kennt oder wenn man eine Person des anderen Geschlechts trifft, die man besonders attraktiv findet und sie ansprechen möchte.

Hin und wieder kommt es auch vor, dass man für seine aktuellen Gefühle gar keinen Auslöser findet.

Das Gute ist: für beide Erfahrungen gibt es eine nützliche Technik, die hilft, deine Gefühle in den Griff zu bekommen.

### Übung

1. Nimm das Gefühl wahr. Lokalisier es in deinem Körper. Spürst du es in deiner Brust, in deiner Kehle, ...?  
Benenne es, wenn du es kannst: *"Mann, ich bin gerade so unmotiviert, traurig, etc."*
2. Konzentriere dich auf deinen Atem. Wo merkst du den Atem am meisten? Atme mehrere Minuten bewusst. Atme auch in das Gefühl hinein.
3. Beobachte das Gefühl und akzeptiere es.  
*"Wenn ich Angst habe, dann hab ich Angst. Das ist kein Grund, unbewusst zu werden. Ich benutze meine Sinne. Ich schaue hin und sehe."*  
oder:  
*"Ich fühle jetzt [xyz] und ich akzeptiere es vollständig."*
4. Atme weiter.  
Wie fühlt sich das Gefühl jetzt an? Stärker? Schwächer? Ist es weg?
5. Wiederhole die Schritte bei Bedarf.