



## Übung 4.3e – Pause!

### Umgang mit schwierigen Gefühlen üben

Wenn du merkst, dass deine Stressampel auf Orange schaltet, dass du also in Alarmbereitschaft gerätst, kannst du versuchen, in den Pausenmodus zu schalten, also innezuhalten und erst einmal möglichst bewusst wahrzunehmen, was gerade in dir passiert. Die 5-E-Strategie (erkennen, einordnen, empfinden, erforschen, entspannen) kann dir dabei helfen. Hier kannst du deine Erfahrungen mit dieser Strategie protokollieren.

Ja, das ist  
schwierig, aber  
kein Notfall!

In dieser Situation habe ich gemerkt, dass meine Ampel auf Orange schaltet	Diese unangenehmen Gefühle habe ich erkannt	So bin ich mit der Situation umgegangen