

# Mit belastenden Gefühlen umgehen.

Wut, Angst, Traurigkeit, Enttäuschung oder Schuldgefühle – du bist diesen Gefühlen nicht schutzlos ausgeliefert. Folgende Techniken können dabei helfen, schwierige Gefühle zu mildern. Wähle jene, die für dich geeignet und wirksam sind. Details dazu findest du unter [feel-ok.ch/power](http://feel-ok.ch/power).



## Den Körper als Anker

[feel-ok.ch/power#koerper](http://feel-ok.ch/power#koerper)

Dein Körper hat einen Einfluss auf deine Psyche. Nutze das, um innere Ruhe zu finden.



**Power-Ausbruch**  
Eine Runde rennen, Liegestütze machen oder mehrmals die Treppen steigen.



**Bewusste Atmung**  
4 Sekunden lang einatmen, 8 Sekunden lang ausatmen (ggf. mit sanftem 'Haa'-Geräusch).



**Die 3-2-1-Methode**  
Nacheinander drei Objekte schauen, zwei Geräusche hören, eine Körperempfindung spüren.



**Pr. Muskelentspannung**  
Verschiedene Muskeln nacheinander fest anspannen und dann loslassen.



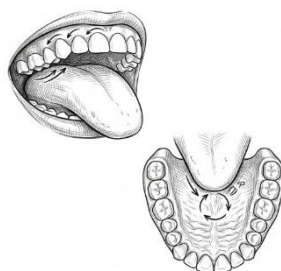
**Der Wackel-Dackel**  
Den ganzen Körper kräftig ausschütteln – von den Fingerspitzen bis zu den Zehen.



**Die Umarmung**  
Sich selbst fest umarmen. Alternativ: Eine Puppe, das Haustier oder einen Menschen umarmen.



**Sanfte Berührungen**  
Gesicht, Ohrenlappen oder das Handgelenk bis zur Ellenbeuge streicheln.



**Die Zungenmassage**  
Mit der Zungenspitze das Zahnfleisch und den Gaumen massieren.



**Barfußlaufen**  
Den Boden oder eine Wiese bewusst mit nackten Füßen spüren.



**Kissenboxen, schreien**  
Die Wut kontrolliert für kurze Zeit in ein Kissen ablassen.



**Der Kältereiz**  
Das Gesicht und die Handgelenke mit kaltem Wasser waschen.

\_\_\_\_\_

### Die Kraft der Gedanken

[feel-ok.ch/power#gedanken](https://feel-ok.ch/power#gedanken)

*Deine Gedanken und Erwartungen bestimmen deine Gefühle. Du kannst lernen, die Kraft deiner Gedanken zu deinem Vorteil zu nutzen, statt dich von ihnen beherrschen zu lassen.*



**Akzeptanz**  
Akzeptieren, was man nicht ändern kann. Aktiv werden, wo man etwas bewirken kann.



**Dankbarkeit**  
Überlegen, was sonst gut läuft, und dafür dankbar sein.



**Szenarien prüfen**  
Sich bewusst werden, dass das schlimmste Szenario meistens unwahrscheinlich ist.



**Zukunftsperspektive**  
Sich fragen, ob das, was gerade geschieht, in Zukunft relevant sein wird. Wenn nicht, ist es oft nicht so schlimm.



**Perspektive wechseln**  
Versuchen die belastende Situation aus der Perspektive einer anderen Person zu betrachten, um Distanz zu gewinnen.



**Aufschreiben**  
Alles, was im Kopf herumschwirrt, auf ein Blatt Papier aufschreiben. Das entlastet und hilft, wieder klar zu denken.