

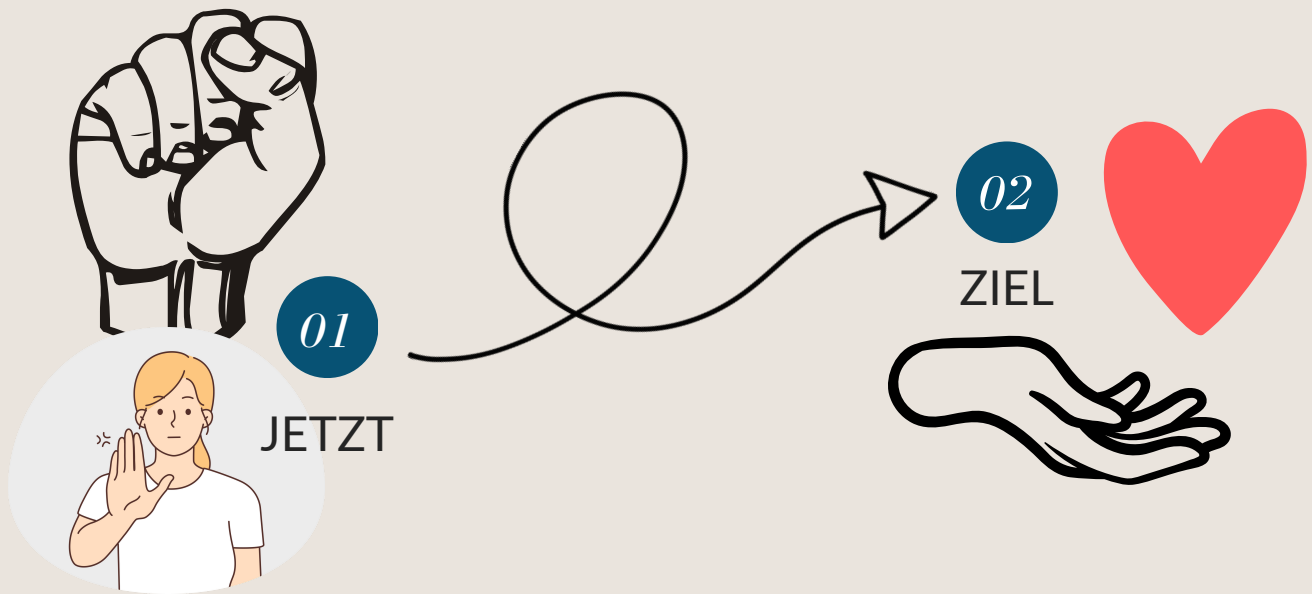


EMOTIONALES TAGEBUCH

VON ANNA MANUILOVA



WAS DIR DIESE ÜBUNG BRINGT



Das Ziel der Übung ist, deine Emotionen und Gefühle zu bestimmen, sie benennen und fühlen zu können, damit du sie besser beeinflussen kannst. Emotionales Intellekt bestimmt die Qualität unseres Lebens.

Wir wollen den Widerstand gegen jegliche Gefühle loslassen und uns dem hingeben, was da ist! Denn es ist sowieso da und will nur angeschaut und nicht weggedrückt werden.

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZU DEINER
ENTSCHEIDUNG, DAS THEMA ANZUGEHEN!

Legen wir los!

STUFE I

Bewusstsein für Emotionen entwickeln

Im Laufe des Tages in den nächsten 2 Wochen mache dir mindestens 3 Notizen darüber, welche Emotionen du in bestimmten Situationen gefühlt hast (alternativ schreibe alles abends auf). Mache das auf die folgende Weise:

- 01 *Als etwas passierte ... (bestimmte Situation)*
- 02 *empfand ich ... (Empfindung im Körper)*
- 03 *und fühlte dabei ... (Gefühl / Emotion)*

Beispiele:

Als wir wieder zu spät in den Kindergarten kamen und meine Tochter nicht in Ruhe frühstücken konnte, hat sich meine Brust zusammengezogen, mein Oberkörper hat sich etwas kleiner gemacht und ich fühlte Scham.

Als mein Mann den hervorstehenden Tag mit mir nicht abgesprochen hat, habe ich den Kloß im Hals und die Hitze im Gesicht empfunden und habe mich beleidigt gefühlt.

Als meine Tochter mit den Sachen herumgeschmissen hat, wobei ich gerade aufgeräumt habe, habe ich Hitze und Druck in der Brust gespürt und fühlte mich wütend.

STUFE II

*Mit belastenden Emotionen, die dich
überwältigen, umgehen lernen*

Meistens können wir mit den überwältigenden Gefühlen wie Panik, Zorn oder Scham in dem Moment, wo es passiert nicht so gut umgehen, wenn wir es nicht gelernt haben.

01

Um das besser zu meistern, kannst du den folgenden Schritten folgen:

Lass die starke Emotion abfließen, z.B.

- Dadurch, dass du dich **erdest**. Stell dich stabil auf den Boden und stell dir vor, dass aus deinen Füßen Wurzel wachsen und dich mit den Eigenschaften der Erde verbinden: Stabilität, Sicherheit, Ruhe, Ressourcen, die du brauchst.
- Schaue dich in deiner Umgebung um – bewege **langsam** deinen Kopf, um dein Nervensystem zu beruhigen. Wenn du deinen Körper langsam, statt hektisch bewegst, erinnert er sich an die innere Stabilität.
- **Schmetterlingsumarmung**. Lege deine Hände so überkreuzt auf deine Schulter, dass es sich angenehm für dich anfühlt. Dabei zeigen die Finger Richtung Hals. Nun klopfe sie im Wechsel mit beiden Händen auf die jeweils gegenüberliegende Schulter. Dabei ist die Frequenz nicht entscheidend, du klopfst so schnell oder langsam, wie es für dich am besten ist.
Akzeptiere negative Gefühle und Emotionen und sage dir, dass deine Gefühle für diesen Moment okay sind.

STUFE II

*Mit belastenden Emotionen, die dich
überwältigen, umgehen lernen*

02

Wenn du wieder Zeit und Ruhe für dich findest, kannst du erforschen, was dir diese Gefühle sagen wollten und womit sie zusammenhängen.

Dazu entspann dich erstmal (z.B. mit den oben beschriebenen Übungen).

Scanne deinen Körper, wie er sich von innen anfühlt.

03

Erinnere dich an die Situation, wo diese Gefühle entstanden sind und achte auf deine Körperempfindungen. Über den Körper kommst du zur Emotion.

Benenne sie (ist es Angst, Wut, Schuld, Scham, Ohnmacht...?). Lass diese

Emotion da sein. Gebe ihr in deinem Körper den Raum. Lass sie größer werden.

04

Nun frage dich, worüber ist diese Emotion? Was will sie dir mitteilen? Woran erinnert sie dich? Spüre in dich hinein, versuche mit dem Verstand nicht zu analysieren.

Z.B. meine Grenzen werden gerade verletzt.

Ich bin traurig, weil ich mich nicht wichtig fühle. Das erinnert mich an die Situation / das Grundgefühl aus meiner Kindheit.

Ich empfinde Scham, weil ich in meinem Leben etwas verändern sollte.

Emotionen zeigen sich nie einfach so, sondern haben eine Botschaft für dich.

Je mehr du es mit den Emotionen übst, desto einfacher wird es dir fallen auch im Moment innezuhalten, loslassend fühlen und schauen, worüber diese Gefühle sind.

EMOTIONEN. GEFÜHLE

Basisemotionen (wie Wut, Freude, Überraschung, Furcht, Abscheu und Trauer) entstehen im emotionalen Gehirn und lassen sich nicht so einfach durch das rationale Gehirn steuern. Sie sind sehr früh in der Entwicklung des Kindes zu sehen und sind erkennbar auf der ganzen Welt unter allen Kulturen in allen Ländern.

Gefühle auf der anderen Seite treten erst später in der individuellen menschlichen Entwicklung auf und traten wahrscheinlich später in der Evolution auf. Sie sind viel mehr über Sozialisation, Erziehung und kulturelle Werte geprägt.

Sie sind auch viel enger an soziale Interaktionen gebunden. Scham oder Stolz kann erst dann empfunden werden, wenn man alt genug ist, um zu verstehen, dass andere Menschen Erwartungen in einen setzen und dass es Folgen hat, diese Erwartungen zu erfüllen oder nicht.

Gefühle lassen sich viel besser durch das rationale Gehirn beeinflussen, im Vergleich zu Emotionen. Wenn du Dankbarkeit empfinden möchtest, dann denke an die Sachen, die du schätzt, stelle dir sie vor und das Gefühl kommt als Antwort auf deine Gedanken.



EMOTIONEN. GEFÜHLE

Peinlichkeit kannst du nur dann empfinden, wenn du daran denkst, etwas Peinliches getan zu haben. Du kannst aber auch deine Gedanken ändern und hinterfragen, ob das wirklich so peinlich ist.

Angst zu empfinden oder nicht, liegt nicht immer völlig in unseren Händen. Wenn du vor einer Schlange hinter einer Glasscheibe stehst, kann sein, dass du trotzdem zurückschreckst, obwohl du ja rational weißt, dass sie dir nichts antun kann.

Angst ist grundlegend für unser Überleben und sie liegt allen anderen unangenehmen Emotionen zugrunde, deswegen ist es so schwierig, sie zu kontrollieren. Trotzdem kann auch sie in vielen Bereichen gesteuert werden.

Unangenehme Emotionen solltest du körperlich durchleben. Bei Wut kannst du schreien und schlagen, bei Angst tief atmen oder laufen, bei Trauer weinen. Der Versuch, Emotionen durch ausschließlich Veränderung der Gedanken zu transformieren ist nicht konstruktiv. Sie sollen zudem körperlich erlebt werden.



EMOTIONALES WÖRTERBUCH

	Angenehme	Unangenehme
Emotionen (kurzfristig) & emotionale Zustände (langfristig)	Aufgeregt Ausgeglichen Befreit Begeistert Belebt Beruhigt Bewegt Entzückt Erfreut Fasziniert Freudig Friedlich Fröhlich Gelassen Gerührt Glücklich Heiter Inspiriert Kraftvoll Lebendig Munter Neugierig Ruhig Selbstzufrieden Sicher Unbekümmert Unbeschwert Vergnügt Zufrieden	Ängstlich Ärgerlich Alarmiert Angeekelt Apathisch Aufgedreht Ausgelaugt Bedrückt Besorgt Bestürzt Betroffen Bitter Deprimiert Dumpf Durcheinander Elend Empört Erschüttert Gelähmt Genervt Hasserfüllt Irritiert Leblos Mutlos Nervös Niedergeschlagen Panisch Perplex Sauer Schockiert Traurig Teilnahmslos Verärgert Verwirrt Verzweifelt Wütend Zornig

EMOTIONALES WÖRTERBUCH

	Angenehme	Unangenehme
Gefühle	Berührt Dankbar Engagiert Enthusiastisch Entschlossen Hoffnungsvoll Liebevoll Mitfühlend Optimistisch Selbstsicher Verliebt Vertrauen Zärtlich Zuversichtlich	Beklommen Beleidigt Eifersüchtig Einsam Enttäuscht Gelangweilt Gleichgültig Hilflos Miserabel Misstrauisch Scham Schuldgefühle Verachtung Zweifel
Emotions- ausdruck nach Außen	Lachen Lächeln	Weinen Schreien Schütteln Stirn runzeln
Körper- empfindungen und Zustände	Erfüllt Komfortabel Entspannt Hell Leicht Wach Warm Weich Weit	Anspannung Druck Erschöpfung Überreizung Überwältigung Stress Dunkel Hart Kalt Müde Schlapp Schwer Unbehaglich Unwohl Übel

EMOTIONALES WÖRTERBUCH

Empfindungen im Körper kannst du folgendermaßen beschreiben:



Wo? (Brust, Bauch, Hals, Kopf, Arme, Beine)



Wie? (entspannt/ angespannt? Leicht/ schwer? Angenehm/ unangenehm?
Weit/ eingengt? Hell/ dunkel? Warm/ kalt?)



Es fühlt sich an, als ob was da wäre? -> Gib der Empfindung ein Bild. Kloß im Hals; Hände, die etwas zusammendrücken, Stein auf dem Herz.

Schmerz ist kein Gefühl/ Emotion. Trauen, Wut, Ohnmacht, Scham – all das kann schmerzen.

Ungeduld, Lebensfreude, Boshaftigkeit, Feigheit sind eher Charaktereigenschaften.

Die hier dargestellten Unterscheidungen sind natürlich nicht in Stein gemeißelt, sollen dir nur dabei helfen. Dich besser zu verstehen. Für viele Gefühlszustände gibt es gar keine Bezeichnungen in Sprache. Spiele damit und erfinde deine eigene Worte 😊

DEINE NOTIZEN & FRAGEN

Danke

Schön, dass du Interesse hast, dich zu erkunden und weiterzuentwickeln!
Wenn du dich im Alltag durch etwas getriggert fühlst, kannst du die hier
dargestellten Methoden anwenden, um deinen Zustand zu verbessern.

Wenn du tiefer gehen möchtest, können wir gemeinsam herausfinden, wo
der Ursprung für diese Emotionen liegt und sie nachhaltig im Kern
aufarbeiten.

Melde dich gerne für ein kostenloses Analysegespräch mit mir an!

Ich freue mich auf dich!



Anna

HIER GEHT'S ZUM GESPRÄCH

BLEIBEN WIR IN KONTAKT



[ANNA.PSYCHOLOGIN](#)



[@ANNAMANUILOVA](#)



KONTAKT@SALUDANN.DE