

Gedanken kramen

stark & zufrieden



ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 7 - Umgang Selbstzweifeln und Emotionen

Gedanken kramen

Aline Kramer
COACHING

E-Mail: info@alinekramer.de Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 7

Umgang Selbstzweifeln und Emotionen

Jeder von uns hat ein bestimmtes Bild von sich. Häufig spielen Unsicherheiten eine große Rolle. Daraus entstehen Selbstzweifel und es kommen wieder eher unangenehme Gefühle ins Spiel.



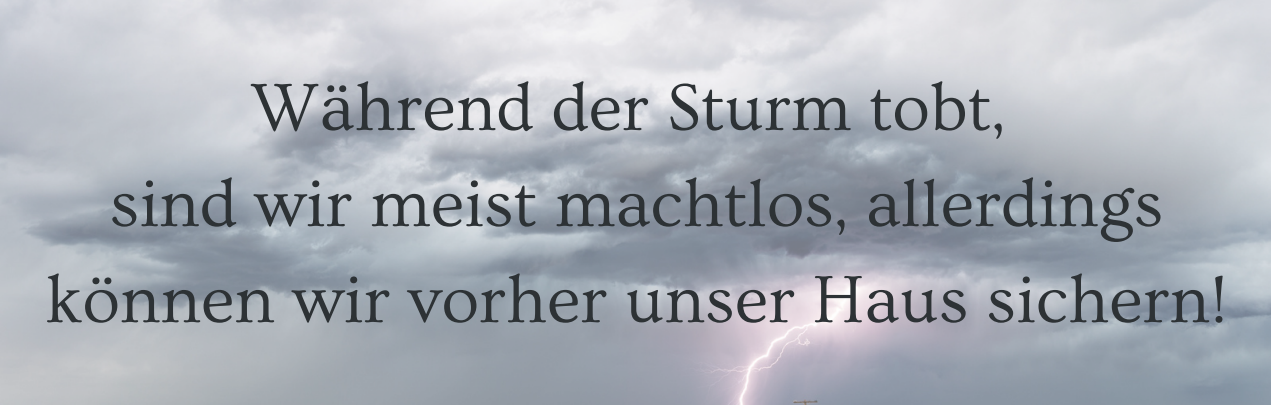
Spüren Sie Ihre nach! Wie fühlt es sich an? Welche Körperreaktionen nehmen Sie wahr? Was fühlen Sie? Benennen Sie Ihre Emotionen. Wie fühlen sich die unterschiedlichen Emotionen an?

Egal welche Gefühle – sie sind nicht falsch!

Sie sind ein Teil von uns und haben eine Berechtigung. Jede Emotion hat einen Auslöser. Worte, Situationen, Umgebungen, Gedanken oder Fehlinterpretation. Diese negativen Gefühle können Sie als WERTVOLLE Wegweiser nutzen. Sie können uns zeigen, dass vielleicht irgendetwas in Schiefelage gerät oder irgendwie verkehrt läuft. Natürlich können wir versuchen die Emotionen zu unterdrücken, zu verdrängen, uns selbst belügen. Das ist allerdings sinnlos und gelingt nur kurze Zeit. Sie werden beim Nachspüren merken, dass sich einige Emotionen auflösen, schon weil Sie sie wahrgenommen haben.

Prüfen Sie Ihre Haltung zu Ihren Emotionen!

Seien Sie neugierig und übernehmen Sie die Verantwortung dafür. Sie sind kein Opfer, der eigene Emotionen. Zum Beispiel ist eine Emotion die Angst. Sie erscheint in ganz unterschiedlicher Ausprägung und hat verschiedenste Auslöser. Oft entsteht Sie, wenn wir sehr klein sind, wird über die Jahre verfestigt und ist dann eine treue Begleiterin. Wenn Sie sich bewusst machen, dass Sie selbst diese Angst hervorrufen, haben Sie sie in der Hand. Sie können sie steuern und es wird viel einfacher.



Während der Sturm tobt,
sind wir meist machtlos, allerdings
können wir vorher unser Haus sichern!

Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 7

Umgang Selbstzweifeln und Emotionen

Während des Sturms, des Gefühlsausbruchs, werden Sie ZUNÄCHST nicht so befriedigend agieren können. Dennoch können Sie sich vorbereiten und den Umgang mit Ihren Emotionen üben. Das heißt, Emotionen erkennen und reflektieren.

Ein wichtiger Schritt ist die Akzeptanz.

Akzeptieren von Emotionen bedeutet NICHT, dass ich:

- die Emotion GUT finden muss,
- die AUSLÖSENDE SITUATION akzeptiere,
- AUFGEBE und mich nicht mehr dafür einsetze, dass es mir besser geht.

Eine gute Frage

Wenn Sie über Bewertungen nachdenken, finden Sie Alternativen. Dabei ist noch eine kleine und sehr einfache Frage* hilfreich: „Ist das wirklich wahr?“ So überprüfen Sie Ihre Bewertung. Und dann prüfen Sie weiter und fragen Sie sich immer wieder. „Können Sie sich wirklich sicher sein, dass es wahr ist?“ Letztendlich entsteht daraus immer die Frage, ob Sie die Situation anders bewerten können, ob Sie anders reagieren können, ob Sie etwas anderes glauben können etc. Diese Bewertungen lösen unsere Gefühle aus! Und diese machen einen großen Teil unserer Selbstzweifel aus.

Wichtig: hier geht es nicht darum Emotionen zu unterdrücken.

Gedanken kramen

Aline Kramer
COACHING

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 7

Umgang Selbstzweifeln und Emotionen

Was geht noch...

Dieses Nachspüren fühlt sich widersprüchlich an, weil es so viel mit Nachdenken zu tun hat? Ja, es ist eine Reflexionsarbeit, die alle Sinne betrifft, alles ist gleich wichtig...

Manchmal gibt es Momente, da geht gar nichts und dann dürfen/müssen Sie sich natürlich erstmal entlasten.

Lassen Sie den ganzen Müll raus und kommen Sie runter...

Brüllen Sie rum, weinen Sie, telefonieren Sie, gehen Sie joggen, schreiben Sie, reden Sie mit Ihrem Haustier etc. Verlassen Sie die Situation und wenden sich ganz Ihren Gefühlen zu.

Sie können auch versuchen das Gefühl zu VERSTÄRKEN, ganz bewusst noch tiefer reinzugehen, nachzufühlen, spüren was ist und wieder akzeptieren. Meist ist es danach gänzlich weg.

Wenn sich die Emotionen aufgelöst haben, ist es an der Zeit, eine andere Perspektive einzunehmen und die Situationen, den Vorfall aus der Distanz zu analysieren. Versuchen Sie die Muster, die Sie gelernt haben, zu erkennen und zu verstehen., Überlegen Sie sich alternative Verhaltensweisen und dann heißt es üben, üben, üben.

Es wird besser, seien Sie neugierig und freundlich mit sich selbst.

Dann macht es sogar Spaß!

Aline Kramer
COACHING