



DEIN EMOTIONSKOMPASS





10 Arten von negativen Emotionen und was sie dir sagen wollen

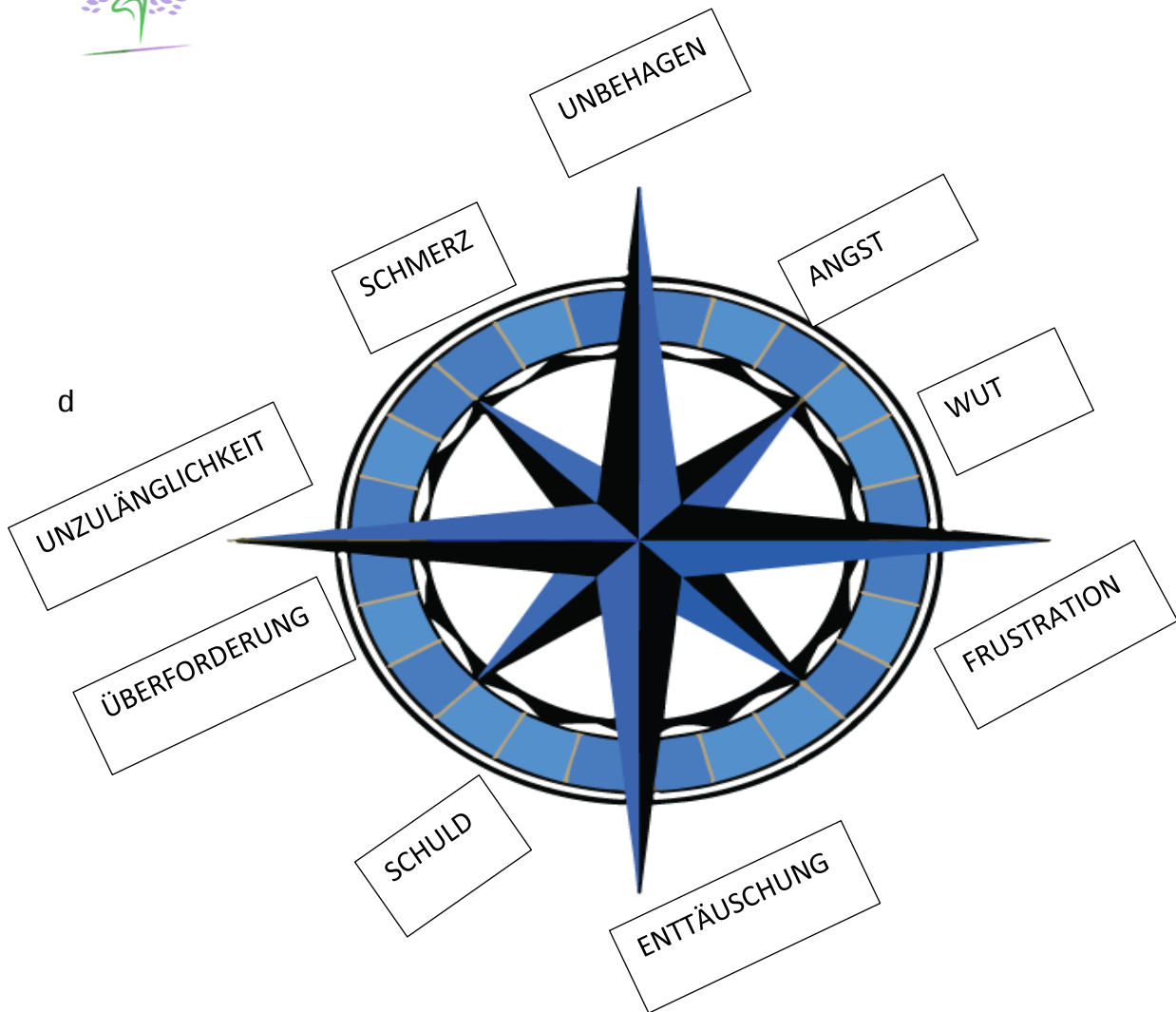
Eines haben negative Gefühle gemeinsam....

Sie sind wie Kinder:

Je mehr du sie ignorierst, desto lauter und intensiver werden sie. Wenn du sie wegdrückst, werden sie immer stärker wiederkommen – weil sie dir etwas sehr Wichtiges zu sagen haben. Etwas, das die Richtung deines Lebens wie ein Kompass positiv verändern kann!

Anstatt negative Emotionen zu unterdrücken und dadurch langfristig noch unangenehmere Gefühle oder sogar Krankheiten zu entwickeln, hilft dir dein Emotionskompass dabei, sie als Geschenk wahrzunehmen und daraus zu lernen.

Also, hier ist mein Emotionskompass für dich, um deine negativen Emotionen FÜR DICH zu nutzen:



Dein Emotionskompass hat 2 Schritte...

1.

Identifiziere das Gefühl: Was für eine Emotion ist es? Und welche Botschaft steckt dahinter?



2.

Werde aktiv! Verändere deine Sichtweise auf die Situation oder ändere deine Vorgehensweise.





Unbehagen & Angst

1. Unbehagen

unangenehme Gefühle wie Langeweile, Ungeduld, genervt sein

Wenn du dich unwohl fühlst, ist das ein klares Zeichen, dass du deine Situation verändern solltest.

Werde dir im ersten Schritt darüber bewusst, was du eigentlich möchtest und handle dann in Schritt 2 genau danach.

2. Angst

auch Bedenken, Ängstlichkeit, Vorsicht, geschockt sein, entsetzt sein

Angst ist ein Signal, dass du dich besser auf etwas vorbereiten soll -Test.

Es mögen negative Konsequenzen auf dich zukommen, vor denen dein Körper dich schützen möchte.

Frage dich: Was wird auf mich zukommen? Ist es in meiner Macht?

Dann bereite dich noch besser vor. Ist es nicht in deiner Macht?

Dann verändere deine Sichtweise und mache dir bewusst, dass du in Sicherheit bist.

Sage dir: **Ich bin sicher!**

In diesem Moment wirst du direkt selbstbewusster.



Schmerz & Wut

3. Schmerz

ein Gefühl von Verlust, dich verletzt fühlen

Schmerz signalisiert dir, dass du Erwartungen hattest, die nicht getroffen wurden oder du etwas verloren hast. Finde heraus, ob du wirklich etwas verloren hast oder ob es sich nur so anfühlt.

Deine Massnahme: Verändere deine Wahrnehmung, kommuniziere deine Bedürfnisse konkreter oder verändere dein Verhalten. Kommuniziere deine Bedürfnisse klar, sodass sie von anderen wahrgenommen werden können. So verhinderst du dieselben Verletzungen in der Zukunft erneut zu erleben. Was für ein Geschenk!

4. Wut / Ärger

auch gereizt fühlen, nachtragend sein, aufgebracht, Ärger, Groll

Wut zeigt dir, dass eine wichtige Regel in deinem Leben, entweder von anderen oder von dir selbst, gebrochen wurde.

Welche Regel war das? Finde heraus, ob du deine Regel anpassen solltest.

Denn wenn deine Regel nicht mit denen deiner Umwelt übereinstimmt, kann es sein, dass du dein ganzes Leben lang damit kämpfst.

Wichtig ist auch, deine Regeln klar mit deinen Mitmenschen zu kommunizieren.





Frust & Enttäuschung

5. Frustration

dich zurückgehalten fühlen, etwas funktioniert nicht

Frustration signalisiert dir, dass du etwas Bestimmtes immer und immer wieder wiederholst und ein anderes Ergebnis erwartest.

Um dein Ziel zu erreichen und wieder voller positiver Emotionen zu sein, solltest du deine Herangehensweise verändern. Die alte Strategie hat offensichtlich nicht funktioniert. Übe dich in Flexibilität.

Wenn ein Weg nicht funktioniert, nimm einen anderen und du wirst schnell merken, wie aus negativen Emotionen etwas Wunderbares entsteht: Kraft!

6. Enttäuschung

ein Gefühl von Enttäuschung und Hilflosigkeit, du fühlst dich der Situation ausgeliefert

Deine Erwartungen wurden nicht erfüllt? Es ist etwas anderes eingetroffen als du gehofft oder geplant hast? Das ist okay. Realisiere, dass du daran nichts verändern kannst. Was du aber verändern kannst, ist deine Sichtweise auf die Situation!

Nimm die neue Situation an wie sie ist und finde das Positive darin.

Positiv ist immer:

Du kannst deine Erwartungen an zukünftige Situationen anpassen (mehr Zeit einplanen, dich besser auf eine Prüfung vorbereiten usw.)





Schuld & Unzulänglichkeit

7. Schuldgefühle

oder Reue, bedauern deines eigenen Verhaltens

Diese Emotion hat eine ganz besondere Botschaft: Du hast deine eigenen Standards verletzt.

Das Geschenk: Du hast nun die Möglichkeit sicher zu stellen, dass dies zum letzten Mal passiert ist.

Schritt 1: Finde heraus, wie dein Standard für diese Situation aussieht.

Schritt 2: Versuche die Situation wieder gutzumachen (falls möglich) und stelle sicher, dass du von nun an nach deinem Standard lebst. Sei stolz über diese Erkenntnis und dankbar für das Gefühl!

Unzulänglich fühlen

8. Unzulänglich fühlen

geringes Selbstwertgefühl, dich nicht gut genug für etwas fühlen

Das hat viel mit „Dich nicht wertig fühlen“ zu tun.

Du brauchst nicht perfekt zu sein. Um dieses unangenehme Gefühl sofort verschwinden zu lassen, reicht es etwas zu tun, um in der Sache, in der du dich unzulänglich fühlst, ein Stück besser zu werden.

Mache dir bewusst: Alles kann erlernt werden. Es reichen bereits die ersten kleinen Schritte und sobald du aktiv wirst, verschwindet dein Gefühl „nicht gut genug zu sein!“. So wird aus diesem negativen Gefühl ganz schnell innere Stärke und eine grosse Portion Selbstbewusstsein!

Überforderung & Einsamkeit



9. Überforderung

auch überladen, depressiv, überwältigt, hoffnungslos sein

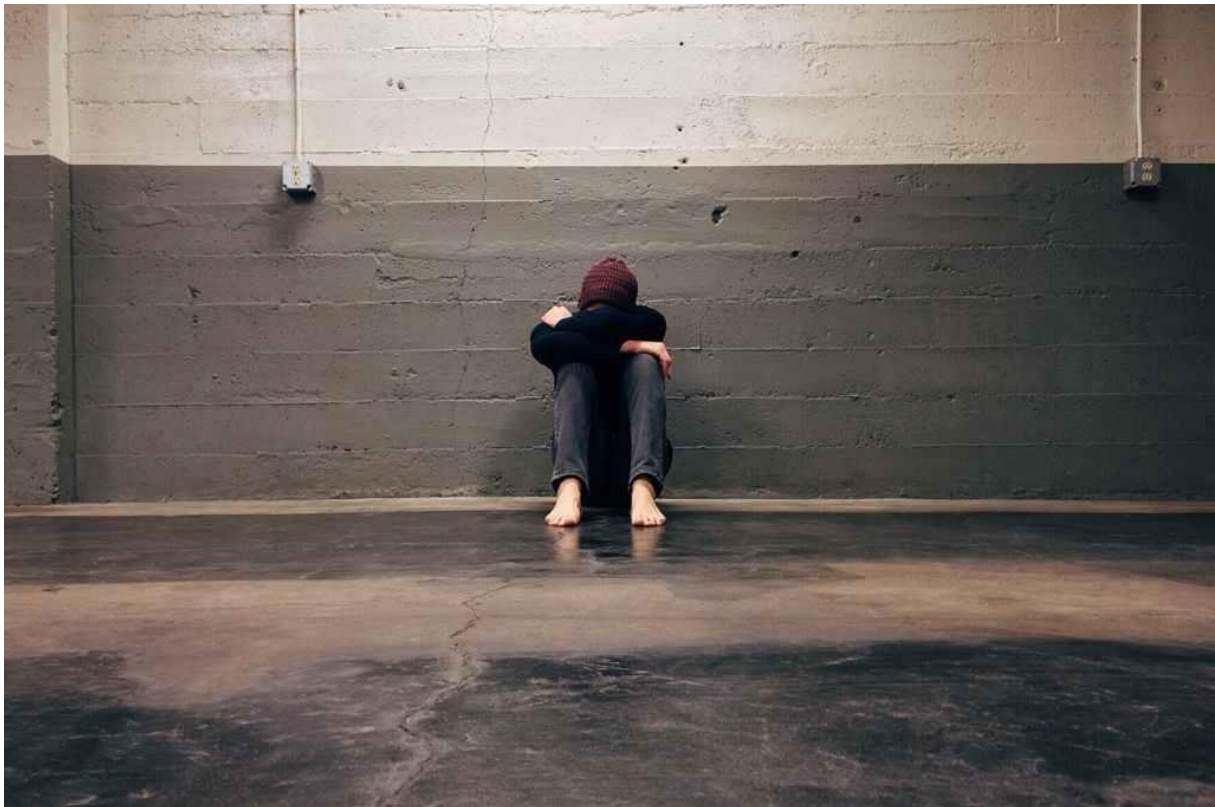
Überforderung zeigt dir, dass du neu priorisieren solltest, was gerade wirklich wichtig ist. Schau auf deine Prioritäten:

Was ist gerade für dich das Wichtigste in dieser Situation?

Was ist der erste Schritt, den du tun kannst, um die Vielzahl an Aufgaben abzubauen?

Mache ihn JETZT und du wirst sehen: Die Emotion wird kleiner und kleiner. Wenn die Priorität zu allgemein/ zu gross ist, breche sie herunter und gehe mehr auf die Details ein.

Aktiv werden ist hier der Schlüssel, um die Macht über deine Emotionen zurückzugewinnen!



10. Einsamkeit

unvollkommen fühlen, etwas fehlt

Einsamkeit ist die Nachricht, dass wir Nähe zu anderen Menschen brauchen!

Schritt 1: Prüfe und finde heraus, welche Art von Nähe du gerade brauchst ...
Intellektuell? Emotional? Körperlich?



Schritt 2: Handle entsprechend! Du musst noch nicht wissen, wie genau du die Nähe bekommst. Es braucht nur einen ersten Schritt und die Bereitschaft, dir deinen Wunsch nach Nähe einzugestehen. Dann kann Magie geschehen, denn sobald du handelst und irgendetwas tust, was in die richtige Richtung geht, kann sich etwas bewegen.

