



Gefühlsmonster

Notfallkoffer

Was sind Ihre größten Herausforderungen zurzeit? Home-Office mit Kindern wächst Ihnen über den Kopf? Jemand aus der Familie im Krankenhaus oder Pflegeheim, der nicht besucht werden darf? Finanzielle Sorgen? Einsamkeit? Die Angst, selbst schwer krank zu werden?

Machen Sie sich klar: Sie sind ein wunderbarer Mensch. Sie müssen nicht perfekt sein! Stellen Sie sich Ihr Lieblings-Gefühlsmonster oder Ihre Lieblings-Postkarte an einen Platz, den Sie immer sehen können, um sich damit zu verbinden.

Wir haben hier für Sie einen kleinen Notfallkoffer zusammengestellt, Übungen, die Ihnen in schwierigen Momenten helfen können, mit dieser aktuellen Situation umzugehen und seelisch gesund zu bleiben.

Wir wünschen Ihnen in dieser schwierigen Zeit, dass Sie gesund bleiben und dass es Ihnen gelingen möge, noch mehr die Person zu werden, die Sie sein möchten!

Herzliche Grüße, Lilli Höch-Corona und das ganze Gefühlsmonster Team



Situation 1: Nachrichten über die Krise machen Ihnen Angst, schwierige Situationen in Ihrer Familie oder bei Freunden bereiten Ihnen seelische Schmerzen.

Sagen Sie sich:

„So fühle ich mich, wenn ich (Angst habe, mir Sorgen mache, verzweifelt, wütend bin).“

Benennen Sie die Gefühle, die Sie bei sich wahrnehmen. Das geht übrigens leichter und schneller, wenn man auf die Gefühlsmonster®-Karten schaut. In unserem Online-Scan auf der Startseite unter www.gefuehlsmonster.de oder mit Ihren Karten. Weil Bilder helfen, Worte zu finden. Wissenschaftler haben nachgewiesen, dass Ihr Gehirn Ihre Gefühle besser regulieren kann, wenn Sie Worte zu Ihren Gefühlen finden. So lassen sich die „Gefühlsmonster“ im Zaum halten.

Zeit: 1-2 Minuten



Situation 2: Ihre Gedanken kreisen um schwierige finanzielle oder gesundheitliche Themen, Sie können keinen klaren Gedanken fassen.

Sagen Sie sich:

„Aha, ein Gedanke“

Und dann:

1. Stopp, atmen!

Nehmen Sie Ihren Atem wahr. Beobachten Sie Ihren Atem drei Atemzüge lang. Damit wecken Sie sich auf und verschieben Ihren Fokus erst einmal auf Ihre Atmung und Ihren Körper.

2. Wie fühlt er sich an, dieser Gedanke?

Spüren Sie nach, wie sich dieser Gedanke körperlich anfühlt. Erlauben Sie sich, tiefer zu gehen und einfach zu spüren. Sie werden überrascht sein, dass es gar nicht so schlimm ist, das Gefühl zu dem quälenden Gedanken zuzulassen. Bleiben Sie dabei, zu forschen, was Sie spüren und wie sich das anfühlt.

Das Erstaunliche an dieser Übung ist, dass Sie nach einiger Zeit wahrscheinlich ruhiger werden. Vielleicht merken, wie sich ein tiefer Atemzug löst. Wie sich die Schwere, die Sie ein paar Momente lang erlebt haben, auflöst, und eine kleine Entspannung eintritt. Der Fokus auf unseren Körper hilft, das zugrunde liegende Gefühl tatsächlich zu spüren, anstatt nur darüber nachzudenken – und ihm so den Raum zu geben, den das Gefühl braucht, um sich vollständig auszudrücken. Und dann ist es auch schon gut! Wir akzeptieren, dass wir ein schwieriges Gefühl haben, nehmen uns einen Moment Zeit, um es zu spüren – und sind dann wieder frei, uns anderen Dingen zuzuwenden.

Zeit: 2-3 Minuten

Situation 3: Sie sind außer sich, weil Sie die Enge zu Hause nicht aushalten, weil Ihr Partner oder Ihre Kinder Sie zur Weißglut bringen. Was hilft?

Machen Sie mit der Familie ein Stichwort aus, das für alle gilt, wenn sie sich mal zurückziehen müssen. Wählen Sie ein Wort, das für die Familie eine freundliche Bedeutung hat wie „Apfelkuchen“, „Gummiball“ o.ä. So verstehen alle sofort was los ist. Wenn es dann soweit ist:



Stichwort sagen und aus dem Raum gehen! Abstand zwischen sich und die andere Person bringen!

Dann machen Sie die folgende Übung:

Nehmen Sie Papier und Stift und schreiben ohne Pause, was Ihnen wichtig ist. Wie Sie (bitte passendes wählen) als Partner, Mutter, Mitarbeiter, Chefin, Freund, Tochter sein wollen. Wer Sie eigentlich sein wollen.

Nicht nachdenken und nicht absetzen!

Das Schreiben ohne Pause hilft, wieder zu sich zu kommen und nicht zu bewerten, was gerade in Ihnen vor sich geht. Das wird dann ungefähr so aussehen zu Beginn:

„Was mir wichtig ist? Keine Ahnung, das weiß ich doch nicht. Ich weiß nicht mehr weiter, kann nicht mehr. Das ist ja nicht zum Aushalten!!!Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut? Ich möchte ruhig sprechen können, möchte meine Meinung klar sagen statt wirres Zeug zu reden oder aus der Haut zu fahren. Ja und natürlich ist mir wichtig, dass ich meinem Kind Mut mache, ihm eine Stütze bin statt ihm Angst zu machen. Und überhaupt bin ich sonst nicht so wie jetzt! Ich hab doch schon alles probiert, immer wieder gehen die Gespräche schief, ich schaffe es einfach nicht.....“

Vielleicht können Sie einen Freund anrufen, eine Runde mit dem Rad fahren, sich kreativ ausdrücken. Am besten machen Sie sich schon vorher eine Liste mit Ideen, was Ihnen in schwierigen Momenten hilft, dann geht es leichter.

Zeit: 5-10 Minuten

Situation 4: Jederzeit, wenn Sie sich eine Anregung zum Umgang mit Ihren Gefühlen wünschen:

„Gefühle-Zauber“

Geben Sie auf www.gefuehlsmonster.de im Suchfeld einfach eine Zahl zwischen 1 und 86 ein und lassen sich überraschen, welchen Tipp Sie in dem dort geschriebenen Gefühle-Letter finden. Vielleicht gerade genau das Richtige?

