

# STELLENMARKT

**INERATESCHLUSS:**

Samstag-Ausgabe: Freitag, 11.00 Uhr

Kesselbachstrasse 40, 9450 Altstätten

Telefon 071 757 75 05

Fax 071 757 75 15

**IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:**

stellen.suedostschweiz.ch



work-shop Personalmanagement GmbH

Auerstrasse 31 Tel.: +41 71 727 19 40  
Dornacherhof Fax.: +41 71 727 19 49  
9435 Heerbrugg EMail: heerbrugg@work-shop.net

**Systematisches Selbst-Training**

## Eigene Gefühle erkennen und steuern

*Viele Leute haben ein eher angespanntes Verhältnis zu ihren Gefühlen. Klar, wir alle finden es prima, wenn wir uns gut fühlen. Freudige Erwartung, glücklich verliebt sein, Spass, Lust, Neugier, stolz auf sich sein . . . – all das sind willkommene Empfindungen.*



**Esther Bezzola, dipl. Mentaltrainerin**

Ursache hinter vielen körperlichen Krankheiten sind.

Verdrängen und Verneinen sind also keine besonders glücklichen Lösungen für den Umgang mit unangenehmen Gefühlen. Um ein Gefühl loszuwerden, müssen wir bereit sein, es zuzulassen und zu fühlen. Verneinung und Verdrängung sind leider unsere normalen und automatischen Reaktionen auf unangenehme Gefühle. Das liegt auch daran, dass die meisten von uns nie gelernt haben, wie man mit den eigenen Gefühlen auf gesunde Art umgeht.

Der Trick ist, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, ohne sich komplett von ihnen vereinnahmen zu lassen. Dabei können Ihnen folgende Ideen helfen:

1. Seien Sie bereit, Ihre Gefühle zu fühlen. Erkennen Sie Ihre Gefühle an, indem Sie sich sagen: «Ich fühle mich gerade ängstlich und das ist normal und ok.» oder «Ich spüre gerade Traurigkeit und das ist in Ordnung». Gefühle verschwinden oder lassen nach, wenn wir den Widerstand gegen sie aufgeben und durchlässig für sie werden.
  2. Erinnern Sie sich daran, dass die meisten Gefühle nach einiger Zeit wieder von allein verschwinden, wenn wir bereit sind, sie zu fühlen und wenn wir ihnen Raum geben. Wenn Sie sich morgens traurig füh-
- Oder wir stumpfen gefühlsmässig durch ständige Verdrängung so ab, dass wir bald gar keine Gefühle mehr empfinden, auch die angenehmen Gefühle nicht mehr.
  - Und in der psychosomatischen Medizin geht man davon aus, dass verdrängte und verneinte Gefühle die

len, dann können Sie sich am Nachmittag schon ganz anders fühlen.

3. Machen Sie sich klar, dass Ihre Gefühle und Sie selbst zwei unterschiedliche Dinge sind. Ich bin nicht ängstlich, sondern *ich spüre das Gefühl «Angst» im Bauch*. Ich bin nicht angespannt, sondern *ich fühle das Gefühl «Anspannung» im Nacken*. Merken Sie, welchen Unterschied schon allein diese Formulierung macht? Sagen Sie sich immer wieder: *Ich bin nicht meine Gefühle, sondern ich spüre sie nur und sie verschwinden auch wieder*.
4. Unsere Gefühle haben zwar einen Einfluss auf unser Handeln, aber wir haben trotzdem die bewusste Wahlmöglichkeit, was wir tun oder lassen wollen. Ich kann trotz des Gefühls der Unlust eine Aufgabe erledigen. Ich kann mich auch mit Freunden treffen, wenn ich mich traurig fühle. Ich kann trotzdem respektvoll bleiben, auch wenn ich mich ärgere. Viele Menschen fühlen sich ihren Gefühlen ausgeliefert und von ihnen ge-

steuert, aber wir können durch Training die sehr enge Kopplung von Gefühl und Handlung kleiner machen. Und dann entsteht zum Beispiel Selbstdisziplin (= Handeln trotz Unlust) oder Mut (= Handeln trotz Angst). Der erste Schritt ist auch hier wieder, die eigenen Gefühle zuzulassen, sie zu spüren und sich im gleichen Zug zu fragen, was jetzt ein sinnvolles und nützliches Verhalten wäre.

Diese vier Ideen sind ein guter Start, wenn Sie lernen möchten, besser mit Ihren Gefühlen umzugehen. Das erfordert natürlich ein bisschen systematisches Selbst-Training.

Wenn Sie in diesem Bereich mehr wissen möchten, unterstütze ich Sie sehr gerne.

*Esther Bezzola  
dipl. Mentaltrainerin  
Weinbergstrasse 1  
7000 Chur  
Telefon: 081 356 03 08  
[www.mental4you.ch](http://www.mental4you.ch)*