

# 44

# PSYCHOLOGIE TOOLS

für alle Gefühlslagen



- Ängste auflösen
- schwierige Gefühle bewältigen
- Leichtigkeit und Stärke gewinnen

# INHALT

Vorwort	6
<b>Was Gefühle sind</b>	<b>10</b>
Warum wir Gefühle haben	12
Was Gefühle auslöst	14
Gefühle und Emotionen sind nicht dasselbe	16
Angeboren oder erlernt?	18
Eine große, bunte Palette von Gefühlen	20
Tool 1: Bis ins kleinste Detail	22
Tool 2: Was ich fühle	24
Kurz und knapp	27
<b>Angst – das Gefühl, das dich schützt</b>	<b>28</b>
Wodurch Angst ausgelöst wird	30
Deine Angst will dir etwas mitteilen	32
Dein Körper schickt dir Warnsignale	34
Was bei Angst in deinem Gehirn geschieht	36
Wie wir Gefühle regulieren können	40
Tool 3: 5–4–3–2–1	42
Tool 4: Bauchatmung	46
Tool 5: Deine innere Insel	50
Tool 6: S.T.O.P.	54
Tool 7: Wasser marsch	56
Tool 8: Eiskalt	58
Tool 9: Wechselatmung	60

Tool 10: Alles in einer Farbe	62
Tool 11: Weg damit	64
Tool 12: Summ, summ, summ	66
Tool 13: Verwurzelt	68
Tool 14: Schmetterlingsumarmung	70
Tool 15: Schaukel	72
Tool 16: Schutzpanzer	76
Tool 17: Gedanken entsorgen 1.0	78
Tool 18: Gedanken entsorgen 2.0	80
Tool 19: Das Gegenteil	82
Tool 20: Klopf dir Mut	84
Tool 21: Dein sicherer Ort	88
Tool 22: SOS	90
Kurz und knapp	93

## **Wut – das Gefühl, das eine Veränderung wünscht** **94**

Was lässt dich wütend werden?	100
Was deine Wut dir zeigen kann	101
Was bei Wut in deinem Körper geschieht	102
Primäre und sekundäre Gefühle unterscheiden	104
Tool 23: Folge der Figur	106
Tool 24: 5-Finger-Übung	108
Tool 25: Im Hier und Jetzt	110
Tool 26: Buchstabensalat	112
Tool 27: Ruhepol	114
Tool 28: Kategorien-Denken	118
Tool 29: Hirn-Flickflack	120
Tool 30: Kraftakt	122

Tool 31: Faust gegen Wut	124
Tool 32: Das Haus der Gefühle	126
Tool 33: Herausschütteln	128
Tool 34: Wut-Tagebuch	132
Kurz und knapp	135

## **Trauer – das Gefühl, das dir deinen Weg weist** **136**

Wann Trauer aufkommt	138
Wobei deine Trauer dir hilft	139
Woran du Trauer erkennst	140
Tool 35: Die Kraft der Wörter	142
Tool 36: Dein kleiner Helfer	144
Tool 37: Auftanken	146
Tool 38: Tröstende Melodien	148
Tool 39: Komm in Auf-Bewegung	150
Tool 40: Hinter dir lassen	152
Tool 41: Der Brief	154
Tool 42: Trauer-Tagebuch	156
Tool 43: Vorbeiziehen	160
Tool 44: Verabredung mit der Trauer	162
Kurz und knapp	165

## **Gefühle im Gleichgewicht** **166**

Positive Psychologie:	
Was dir hilft, bevor es dir nicht gut geht	168
Deine Ressourcen: Alles, was dich stärkt	170
Dankbarkeit praktizieren: Weil es dir guttut	172

Achtsamkeit:	
Wahrnehmen, was dein Inneres dir mitteilt	174
Selbstfürsorge:	
Alles Gute, das du für dich tun kannst	176
Schlafe so viel, wie du brauchst	178
Deine Ernährung – deine Nahrung für die Seele	180
Sport: Nicht unbedingt viel, aber unbedingt genug!	182
Dein Gehirn braucht Pausen!	184
Prioritäten: Was wirklich wichtig ist	186
Schlusswort	187
Wegweiser zu den Tools	188
Quellen	189
Über die Autorin	190
Impressum	192

**Hinweis:**

Bei Gefühlen geht es oft sehr schnell: Von 0 auf 100 ist das Gefühl in seinem ganzen Ausmaß da. Was tun? – Auf Seite 188 findet du ein Toolregister. Dort erhältst du einen schnellen Überblick, welches Tool ich dir bei den verschiedenen Gefühlen empfehle.

## DEINE ANGST WILL DIR ETWAS MITTEILEN

**H**ast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, warum eine Angst aufgekommen ist und was sie dir mitteilen wollte? Hast du deiner Angst erlaubt, da zu sein, hast du sie ausgelebt? Oder hast du sie sofort weggeschoben und versucht, sie zu unterdrücken? Denkst du nun »Mist, erwischt!«, lies bitte besonders aufmerksam weiter.

### WENN DU DEINE ANGST IGNORIERST, WIRD SIE STÄRKER

Vielleicht meinst du: »Angst ist unangenehm, warum sollte ich ihr erlauben, da zu sein?« Die Antwort lautet: Je stärker du deine Angst von dir stößt, desto mehr wird sie an Kraft gewinnen. Durch das Unterdrücken verschwindet die Angst leider nicht, sondern kommt oft später mit noch stärkerer Wucht zurück. Versuche daher, deiner Angst gut zuzuhören und herauszufinden, was sie dir mitteilen möchte.

### DEIN KÖRPER MÖCHTE DICH BESCHÜTZEN

Die Hauptfunktion der Angst ist, dein Überleben zu sichern, indem sie dich vor (möglichen) Bedrohungen schützt. Sie erinnert dich also daran, dass dein Bedürfnis nach Sicherheit in diesem Moment nicht ausreichend befriedigt ist.

Durch Angst versucht dein Körper, dich vor Gefahren zu schützen.

Manchmal wird er dabei überfürsorglich.

Sei ihm dankbar, versuche ihm jedoch auch zu zeigen, dass du in Ordnung und in Sicherheit bist.

# DEIN KÖRPER SCHICKT DIR WARNSIGNALE

## MÖGLICHE KÖRPERLICHE REAKTIONEN

- Du atmest flach.
- Du hast Herzpochen beziehungsweise -rasen.
- Du hast einen beschleunigten Puls.
- Du fühlst dich nervös.
- Du hast ein Zittern, Kribbeln, Juckreiz.
- Du schwitzt beziehungsweise hast Hitzewallungen.
- Du hast einen trockenen Mund.
- Deine Muskeln sind angespannt oder verspannt.
- Du hast einen verkrampften Kiefer.
- Du hast Kopfschmerzen.
- Du hast Verdauungsprobleme oder gehst häufig auf die Toilette.
- Deine Beine werden eher warm, deine Hände kalt.

## MÖGLICHE GEDANKEN

- »Ich muss hier weg.«
- »Ich kann/schaffe das nicht.«
- »Alle schauen mich an.«
- »Es soll endlich vorbeigehen.«
- »Was wäre, wenn ...«
- »Ich werde gleich ohnmächtig.« ...



## MÖGLICHES VERHALTEN

Angst kann dich lähmen oder mobilisieren (Erstarren, Flucht oder Kampf). In der Regel wirst du versuchen, die Situation zu vermeiden, also zu fliehen. Du bewegst dich weg vom Reiz – von der möglichen Gefahr. Wenn es sich nicht um eine akute Gefahr handelt, wirst du vielleicht nervös und unruhig, kannst nicht still sitzen, wirst schreckhaft oder weinst, oder du lenkst dich ab, schiebst Dinge hin und her. Vielleicht versuchst du, deine Angst mit ungesunden Strategien wie zum Beispiel Alkohol oder übermäßigem Essen ruhigzustellen.

### GIB DIR EINE SORGENZEIT

Gedanken lösen Gefühle aus. Wenn du dir beispielsweise ständig Sorgen um eine bestimmte Sache machst, wird dein Körper die entsprechenden Reaktionen auslösen. Das kann dazu führen, dass du unter Dauerstress gerätst. Eine Möglichkeit ist nun, deine »Sorgenzeit« einzugrenzen: Du kannst eine bestimmte Uhrzeit und Dauer mit dir selbst vereinbaren, wann und wie lange du dir Sorgen über diese bestimmte Sache machen »darfst«. Außerhalb dieser Sorgenzeit versuchst du, die Sorgen von dir weg – beziehungsweise in den Hintergrund zu schieben. Passende Tools dafür wirst du in diesem Buch kennenlernen (siehe zum Beispiel Tool 11). Das heißt aber nicht, dass du sie für immer dorthin schieben sollst, sondern nur für eine bestimmte Zeit, bis du dich ihnen widmest.

# TOOL #40

## HINTER DIR LASSEN

ANGST

WUT

TRAUER

**Dauer:** 2–5 Minuten

**Strategie:** Aufmerksamkeitskontrolle (Imagination)

**Wirksamkeit:** kurzfristig

**Körperebene:** Gedanken

## MACH DAS, WENN ...

Es gibt manchmal Tage, an denen dich deine Gefühle zu erdrücken scheinen. Du meinst dich im Kreis zu drehen und fühlst dich immer schlechter. Wenn du einen Teil deiner Gefühle hinter dir lassen möchtest – und sei es wenigstens für ein paar Minuten oder Stunden – dann probiere diese Übung aus.

## SO GEHT'S

- › Stelle dir gedanklich vor, wie du an einen weit entfernten Ort gehst. Beispielsweise irgendwo hoch in den Bergen, tief im Ozean oder in einer Pyramide.
- › Nun packst du deine unangenehmen Gefühle in eine Kiste, verschließt sie gut und lässt sie dann hinter dir: Du läufst, schwimmst oder fliegst einfach davon. Weg von diesen schmerzhaften Gefühlen. Wichtig: Drehe dich dabei nicht um, sondern entferne dich, ohne zurückzuschauen, immer weiter von dieser Kiste.
- › Sobald die Zeit gekommen ist und du deine Gefühle näher betrachten und sie verarbeiten möchtest, wirst du den Weg zu diesem Ort wiederfinden. Wenn du Angst hast, sie nicht wiederzufinden, kannst du dir gedanklich eine Markierung an diesem Ort oder auf dem Weg machen.

## SELBSTFÜRSORGE: ALLES GUTE, DAS DU FÜR DICH TUN KANNST

Überlege einmal, was Selbstfürsorge für dich bedeutet: Was tust du für dich? Was wünschst du dir, zu tun? Und was hält dich zurück? Woran scheitert es? Sind es Gedanken wie »Dafür habe ich keine Zeit« oder »Ich bin es nicht gewohnt, gut für mich zu sorgen« oder »Selbstfürsorge ist nur etwas für andere Menschen«? Was führt bei dir dazu, dass du nicht ausreichend für dich sorgst?

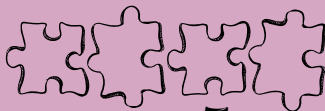
Und nun tue etwas für dich: Einige Selbstfürsorgeideen findest du auf der gegenüberliegenden Seite. Fahre mit geschlossenen Augen mit deinem Finger über die Seite und bleibe irgendwo stehen. Probiere dieses heute einmal aus.

### KLEINE VERÄNDERUNG = GROSSE WIRKUNG

Selbstfürsorge scheitert meistens an vielen kleinen Dingen. Oft stehen wir uns selbst im Weg. Gib dir Elan, mehr Selbstfürsorge in dein Leben zu bringen, indem du dir bewusst machst:

- Veränderungen fallen nicht vom Himmel.
- Veränderungen erfolgen in kleinen Schritten.
- Veränderungen passen in das tägliche Leben.
- Veränderungen dürfen Spaß machen.
- Veränderungen sind erlaubt.

Nimm  
ein



Löse ein **PUZZLE**



L  
I  
E  
S

ein Buch  
eine Zeitschrift  
schöne Nachrichten  
Sprüche

Verbringe  
Zeit mit

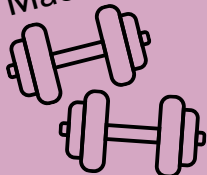


**FREUNDEN  
& FAMILIE**



Höre  
**MUSIK**

Mache



**Sport**

Schreibe einen



**BRIEF**



Schaue alte  
**FOTOS**  
durch



**TANZE**

als würde  
niemand  
zuschauen



Verbringe Zeit in der

**NATUR**



Erstelle ein  
**VISION  
BOARD**



Trinke eine  
**TASSE  
TEE**

# Deine Toolbox bei Angst, Wut und Trauer

Jeder hat sie, keiner will sie: unangenehme Gefühle!

Was besonders schwerfällt: die unangenehmen Emotionen zu verstehen, zu regulieren und als wichtige Signale für die eigenen Bedürfnisse zu nutzen.

Vanessa Graf, Psychologin und Emotionsexpertin, zeigt, wie es geht, und gibt uns dafür 44 leicht umsetzbare Tools aus der Therapie an die Hand, mit denen wir die eigene Gefühlswelt besser verstehen und nachhaltig verändern können. So befreien wir uns von Impulsivität und Blockaden, finden Leichtigkeit und stärken das Selbstbewusstsein.

## MIT DEN 44 PSYCHOLOGIE-TOOLS

- Entlastung erfahren
- innere Stärke und Selbstbewusstsein fördern
- emotionale Kontrolle gewinnen

Die Psychologie-Toolbox – bis zum Rand gefüllt mit wertvollen Werkzeugen und effektiven Strategien für das Bewältigen von unangenehmen Gefühlslagen.

WG 481 Persönliche Entwicklung  
ISBN 978-3-8338-9008-6



[www.gu.de](http://www.gu.de)