

# Leichter leben mit Emotionsregulation

ALEXANDER TROST ist Trainer und Autor aus Leidenschaft. Mit über 150.000 verkauften Büchern und weit über 80 Fortbildungen kann er wie kaum ein anderer Synergie-Effekte erzeugen. Seine große Stärke ist es, komplexe Sachverhalte verständlich zu machen und dies humorvoll und engagiert zu vermitteln. Mehr Tipps und Tricks erhalten Sie in meinem Workshop.

Zu lernen, wie man effektiv mit seinen Gefühlen umgeht und wie man sich selbst regulieren kann, ist eine wichtige Fähigkeit für das allgemeine Wohlbefinden.

## Sich selbst beobachten

Mit etwas Übung lässt sich die Entstehung von Gefühlen nachvollziehen. Dazu eignen sich Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder Tagebuchschreiben. Wer eine Verbindung zu sich selbst entwickelt, kann schnell erkennen, wann welche Emotion die Oberhand gewinnt. Sie sind ein Mensch. Emotionen gehören zu Ihnen.

▼ Hinter so manchem emotionalen Monster steckt oft eine positive und gute Intention, doch nicht jede Emotion ist in jedem Moment hilfreich.

Begegnen Sie Ihren Gefühlen mit der Offenheit eines Kindes, das sie zum ersten Mal beobachtet. Auf diese Weise lernen Sie sich selbst besser kennen, die Situationen, in denen diese Emotionen auftauchen, und auch die Art und Weise, wie sie sich in Ihnen bemerkbar machen.

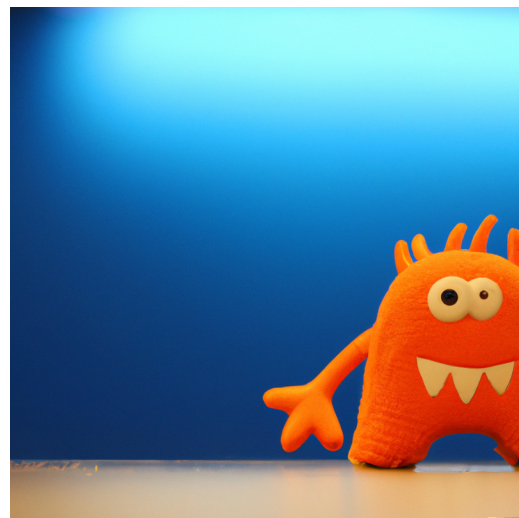


FOTO: ALEXANDER TROST GRAFIKEN: DALL-E2 TEXT ALEXANDER TROST WWW.ATROST.DE

## Ja, Ich fühle mich jetzt...

Erkennen Sie Ihre Emotion an. "Das ist das Gefühl, das ich momentan habe." Eine verleugnete Emotion wird sich vehement wehren. Man möchte erst verstanden und angenommen sein. Gefühle wollen gehört, gesehen und gefühlt werden. Das heißt nicht, dass man auf alle Gefühle immer reagieren soll, aber sich zu sagen: "Ja, ich bin gerade wütend", kann durchaus eine befriedigende Wirkung mit sich bringen. Beobachten Sie sich: Was löst diese Akzeptanz in Ihnen aus? In vielen Fällen wird es Erleichterung sein. Jetzt können Sie daran arbeiten, den Ursprung des Gefühls zu verstehen und die zugrunde liegenden Probleme zu lösen.

## Entwickeln Sie gesunde Bewältigungsstrategien

Finden Sie Wege, mit Ihren Gefühlen konstruktiv umzugehen und sie auszudrücken. Das können Aktivitäten wie Sport, kreative Tätigkeiten, Gespräche mit einem vertrauten Freund oder Entspannungstechniken sein.

Vermeiden Sie ungesunde Bewältigungsmechanismen wie übermäßigen Alkoholkonsum, Frust-Essen oder andere Formen selbstschädigenden Verhaltens. Sie erkennen ungesunde Bewältigungsstrategien daran, dass Sie sich nach einem kurzen Hoch wieder schlecht fühlen, weil man sich so verhalten hat.

## Techniken

Es gibt viele Techniken, die Ihnen helfen können, Ihre emotionalen Reaktionen zu regulieren, z. B. Atemübungen, progressive Muskelentspannung oder kognitives Reframing. Diese Übungen können Ihnen helfen, sich in emotionalen Situationen zu beruhigen, überlegter zu reagieren und Ihr emotionales Gleichgewicht zu bewahren.

## Unterstützung suchen

Wenn Sie Ihre Gefühle mit anderen teilen, kann dies neue Perspektiven eröffnen, die emotionale Intensität verringern und ein Gefühl der Verbundenheit und des Verständnisses fördern.

Wütend, traurig und frustriert sind wir alle von Zeit zu Zeit. Wenn dies ein Dauerzustand ist oder in irgendeiner Form extrem wird, sollten Sie sich Unterstützung suchen. Lassen Sie sich aber nicht von psychologischen Ratgebern gleich für krank erklären.

Im Extremfall zögern Sie nicht, sich an Freunde, Familienmitglieder oder Fachleute für psychische Gesundheit zu wenden, um Unterstützung zu erhalten und sich beraten zu lassen. ◀

**JEDE EMOTION HAT IHR EIGENES BEDÜRFNIS, JEDE EMOTION HAT EINE POSITIVE INTENTION. WIE MAN PRODUKTIV MIT SEINEN EMOTIONEN UMGEHT UND SIE AKZEPTIEREN LERNT, ERFAHREN SIE IN MEINEM WORKSHOP.**

Weitere Workshops und Vorträge unter: [www.atrost.de](http://www.atrost.de)

