

Leitfaden Emotionsregulation

Eine Orientierung, wenn
Gefühle dich überwältigen.

Inklusive

- ✓ Verständlich erklärt
- ✓ Orientierungsbeispiele
- ✓ Soforthilfe-Tool



1) Wahrnehmen und Benennen

Nimm dir einen kurzen Moment, um innezuhalten.

Diese Fragen helfen dir:

- Was fühle ich gerade?
- Wo spüre ich dieses Gefühl im Körper?
- Was könnte dieses Gefühl ausgelöst haben?

Beispiel:

Mein Herz schlägt schnell und ich fühle Druck in der Brust. Das könnte z. B. die Angst vor einem Arzttermin sein.

Wofür das gut ist:

Allein das Benennen kann helfen, dich zu beruhigen.

2) Körper beruhigen

Wenn Gefühle intensiv sind, ist es oft hilfreich, zuerst den Körper zu regulieren.

Das kannst du tun:

- Langsam ausatmen (länger als einatmen).
- Füße bewusst auf dem Boden spüren.
- Hände in kaltes Wasser halten.
- Summen und singen von Liedern.

Beispiel:

Ich konzentriere mich auf die Atmung und atme bewusst langsamer aus.

Wofür das gut ist:

Diese Strategien können dazu beitragen, dein Nervensystem zu beruhigen.

3) Situation einordnen

Überleg dir, ob deine Situation veränderbar oder nicht veränderbar ist.

Diese Fragen helfen dir:

- Kann ich die Situation gerade verändern?
- Oder geht es eher darum, das Gefühl auszuhalten?

Beispiel:

veränderbar: Gespräch suchen, Situation klären

nicht veränderbar: Trauer zulassen, Unterstützung suchen

Wofür das gut ist:

Die Einordnung der Situation hilft dir für die Auswahl deiner Reaktion.

4) Passende Reaktion wählen

Überlege dir, welche Reaktion sich für dich stimmig anfühlt.

Diese Fragen helfen dir:

- Was würde mir gerade wirklich helfen?
- Muss ich jetzt sofort reagieren?
- Was wäre eine ruhige hilfreiche Reaktion?

Beispiel:

Ich bitte eine(n) Freund(in) mich bei meinem Arzttermin zu begleiten.

Wofür das gut ist:

Deine Reaktion erfolgt auf dich abgestimmt und bewusst.

5) Nachspüren

Nimm dir nochmal einen Moment Zeit bewusst nachzudenken.

Diese Fragen helfen dir:

- Bin ich etwas ruhiger geworden?
- Was hat mir geholfen?
- Sollte ich eine andere Strategie probieren?

Beispiel:

Das Summen hat mir in der stressigen Situation geholfen runterzukommen.

Das mich meine Freundin begleitet hat, hat mir zusätzliche Kraft gegeben.

Wofür das gut ist:

Du bekommst ein Bewusstsein für (wirksame) Strategien. In einer ähnlichen Situation kannst du dir schneller und wirksamer helfen.

Häufige Stolperfallen

- Gefühle sofort wegdrücken wollen.
- nur im Kopf analysieren, obwohl der Körper aktiviert ist.
- sich selbst dafür verurteilen, etwas zu fühlen.
- Zu schnell reagieren.

Abschlussgedanken

Emotionen können manchmal überwältigend sein. Gleichzeitig haben sie einen Sinn und eine Geschichte. Wenn du merkst, dass du dir dabei Unterstützung wünschst, begleite ich dich gerne dabei
- Du bist damit nicht allein.

Wissen & Impulse

Wenn dich mehr solcher Themen interessieren, findest du auf Instagram unter [@gesehenwerden.psy](https://www.instagram.com/gesehenwerden.psy) sowie auf meiner Website gesehenwerden-psy.de in meinem Blog regelmäßig neue Themen, Gedanken und Impulse.

Fühl dich gesehen

Aileen ♥



Psychologische Beraterin - Aileen Dantz