

Den Umgang mit Emotionen meistern: 4 Tipps zur emotionalen Resilienz

Der bewusste Umgang mit Emotionen spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden, sowohl auf mentaler als auch auf körperlicher Ebene. Emotionen, wenn nicht gesund verarbeitet, können sich nicht nur in unseren Gedanken manifestieren, sondern sich auch in unseren Zellen ansammeln und zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen. Andrea Hartner verrät 4 Experten-Tipps, wie du Emotionen gesund verarbeiten kannst und erklärt, warum es wichtig ist, keine Angst davor zu haben.

Die meisten Menschen wurden nie richtig darauf vorbereitet, mit Emotionen umzugehen. Stattdessen reagieren sie oft über oder versuchen, ihnen aus dem Weg zu gehen. Ablenkung, Verdrängung, Rationalisierung oder Betäubung sind allgegenwärtig. Diese ungesunden Bewältigungsstrategien können langfristig zu schwerwiegenden gesundheitlichen Problemen führen.

Ein wichtiger Schritt hin zu einer gesunden Emotionsverarbeitung besteht darin, den Raum zwischen einem Reiz und der Reaktion zu vergrößern. Dieser Raum ermöglicht es, bewusst zu wählen, wie auf eine emotionale Situation reagiert werden möchte. Genau, das ist der Punkt. Es ist eine Frage der Entscheidung. Diese Fähigkeit wird als emotionale Resilienz bezeichnet und kann durch spezielle Praktiken der Selbstreflexion und des bewussten Fühlens entwickelt werden.

In der Kindheit haben viele Menschen gelernt, dass bestimmte Emotionen nicht akzeptabel sind oder dass sie unterdrückt werden sollten. Diese negativen Botschaften haben dazu geführt, dass wir als Erwachsene unsere eigenen Emotionen ignorieren oder verleugnen. Um eine echte emotionale Resilienz aufzubauen, ist es wichtig, sich Emotionen zu stellen und sie bewusst zu fühlen.

Dadurch können wir ein tieferes Verständnis für uns selbst entwickeln und die Fähigkeit stärken, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen. Es ist an der Zeit, dass wir lernen, unsere Emotionen nicht als Bedrohung, sondern als wertvolle Quelle der Selbsterkenntnis und des persönlichen Wachstums zu betrachten.

4 Tipps zur gesunden Verarbeitung von Emotionen von Andrea Hartner

Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres menschlichen Seins. Sie können uns helfen, uns selbst besser zu verstehen und auf unsere Bedürfnisse aufmerksam zu machen. Oft fühlen wir uns von unseren Emotionen überwältigt oder wissen nicht, wie wir angemessen darauf reagieren sollen. Eigentlich geht es ganz „einfach“ Emotionen gesund zu erleben und zu verarbeiten.

Tipp 1: Wahrnehmen

Der erste Schritt besteht darin, unsere Emotionen einfach nur wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten oder zu unterdrücken. Stell dir die Frage: Was fühle ich gerade? Welche Emotionen empfinde ich (körperlich und emotional)? Indem wir uns bewusst mit unseren Emotionen auseinandersetzen, können wir einen wichtigen ersten Schritt zur Selbstreflexion machen.

Tipp 2: Nervensystem regulieren (Atmen & Klopfen)

Während wir unsere Emotionen wahrnehmen, ist es hilfreich, unser Nervensystem zu regulieren, um eine übermäßige Aktivierung zu vermeiden. Tiefes Atmen und sanftes Klopfen auf das Schlüsselbein können dazu beitragen, unseren Körper zu beruhigen und ihm das Signal zu geben, dass wir in Sicherheit sind. Dieser einfache Schritt kann dazu beitragen, unsere emotionalen Reaktionen zu stabilisieren und uns dabei unterstützen, unsere Emotionen gesund zu verarbeiten.

„Sei nicht so laut, die Nachbarn hören alles!“



Über die Autorin

Andrea ist fasziniert von der komplexen Welt der Emotionen und ihrem Einfluss auf unser Leben. Mit ihrer zertifizierten Ausbildung in Emotionscoaching ermöglicht sie tiefgreifende Veränderungen bei ihren Kundinnen. Ihr Engagement gilt insbesondere Frauen, denen sie dabei hilft, emotionale Blockaden zu überwinden und ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Neben ihrer Coaching-Tätigkeit widmet sie sich dem Studium der angewandten Psychologie und verbringt ihre Freizeit am liebsten in der Natur, stets bestrebt, ihr Wissen zu erweitern und neue Projekte zu planen. Andrea Hartner ist eine transformative Begleiterin und eine inspirierende Persönlichkeit, deren Einfluss weit über die individuelle Arbeit hinausreicht. Ihr beruflicher Weg ist tief verwurzelt in ihrer eigenen Geschichte der Selbsttransformation. Diese persönliche Evolution ist der Antrieb hinter ihrem Engagement, Frauen zu unterstützen, aus destruktiven Mustern auszubrechen und zu erkennen, dass ein erfülltes Leben zum Greifen nah ist.

Die 90-Sekunden-Regel, auch bekannt als „Sit with it“, besagt, dass die meisten unserer Empfindungen nach 90 Sekunden von selbst abklingen, wenn wir uns nicht weiter damit beschäftigen. Indem wir lernen, spontane Gefühlsregungen auszuhalten, ohne uns weiter hineinzusteigern oder sie zu bewerten, können wir eine größere emotionale Resilienz entwickeln.

Tipp 3: Klarheit

Nachdem die erste emotionale Welle überstanden ist, können wir uns fragen: Was will mir diese Emotion sagen? Wofür dient sie mir? Emotionen enthalten oft wichtige Informationen über unsere Bedürfnisse und Wünsche. Indem wir uns bewusst mit ihnen auseinandersetzen, können wir eine tiefere Einsicht in uns selbst gewinnen und unsere Handlungen entsprechend ausrichten.

Tipp 4: Handlung

Der letzte Schritt besteht darin, aktiv zu werden und für uns selbst einzustehen. Welche Handlung folgt jetzt aus meinen Erkenntnissen? Was brauche ich jetzt, um mich besser zu fühlen? Dies kann ein Spaziergang sein, körperliche Bewegung, das Hören beruhigender Musik oder ein klärendes Gespräch mit einer vertrauten Person. Indem wir bewusst handeln und unsere Bedürfnisse ernst nehmen, stärken wir unser Selbstvertrauen und fördern unsere emotionale Gesundheit.

Insgesamt gilt: Je bewusster wir mit unseren Emotionen umgehen, desto besser können wir sie für uns nutzen und einsetzen. Emotionen sind nicht unsere Feinde, sondern ein wertvolles Werkzeug unserer Intuition, das uns dabei unterstützt, ein erfülltes und authentisches Leben zu führen. Indem wir lernen, uns Emotionen bewusst zu stellen und sie gesund zu verarbeiten, können wir unsere Lebensqualität verbessern.

„Schrei nicht so rum!“

„Stell dich nicht so an!“

„Sei keine Heulsuse!“



Andrea Hartner
jetzt folgen! →

