

10 Schritte für einen achtsamen Umgang mit Gefühlen

Der achtsame Umgang mit einem Gefühl kann folgende Schritte umfassen

1. Innehalten und den **Körper wahrnehmen**: Wie fühlt sich Körper als Ganzes jetzt an? Nicht darüber nachdenken, nicht bewerten, nur spüren.
2. **Gefühl wahrnehmen**: Aufmerksamkeit auf die Gefühle richten, die im Moment da sind, jedes Gefühl willkommen heißen und ihm erlauben, da zu sein. Nicht darüber nachdenken, es einfach betrachten.
3. **Gefühl benennen**: Nicht „Ich bin..“, sondern „Da ist Trauer, Müdigkeit ... in mir“ oder „Etwas in mir ist traurig ...“ (Weiser 1997).
4. **Gefühl im Körper wahrnehmen**: Wo und wie zeigt es sich dort?
5. **Bewertung wahrnehmen**: Nicht nachdenken, sondern herausfinden, ob das Gefühl für Dich angenehm, unangenehm oder neutral ist.
6. **Veränderungen wahrnehmen**,
7. einen **Entschluss fassen**, was Sie jetzt gerade als nächstes tun werden – bevor Sie den Entschluss in die Tat umsetzen,
8. **innehalten „STOP“** und den **Körper wahrnehmen**.
9. Ggf. **Entschluss jetzt achtsam ausführen** und dabei aufmerksam jeden, der verschiedenen Teilschritte der Tätigkeit wahrnehmen.
10. **Körper wieder wahrnehmen**.

Diese Anleitung ist eine Möglichkeit, wie du Deine Wahrnehmung im Umgang mit Gefühlen trainieren kannst. Ziel solcher Achtsamkeitsübungen ist es, Stück für Stück zu erfahren, welche Art von Emotionen in Dir aufkommt und diese anzunehmen. Hinter jedem Gefühl steckt meist ein Bedürfnis. Dieses zu ergründen und damit ein wenig mehr in Richtung Akzeptanz sämtlicher aufkommender Emotionen zu gelangen, könnte der Schlüssel für ein wenig mehr Gelassenheit sein.