

Das Ziel bin ich

Kraft und Stärke | Wie wir unsere Emotionen positiv verändern können





Christina Kropp

Regen oder Himmelsblau? Wir sind wahlweise traurig, wütend oder glücklich. Diese Liste an Emotionen lässt sich endlos erweitern. Doch was versetzt uns eigentlich in diese Emotionen? Vielleicht andere Menschen oder Dinge, die uns im Außen begegnen, die uns zustoßen? Nein, eher unsere eigenen Gedanken! Sie haben oft den entscheidenden Einfluss auf unser Leben und unseren Zustand. Dies bedeutet aber nicht, dass wir deswegen selbst die Schuld tragen, wenn es uns schlecht geht. Vielmehr die gute Nachricht: Es ist möglich, unsere Gefühle und das eigene Handeln wieder selbst zu bestimmen. Das Ziel bin ich!



Wir haben Einfluss auf unser Erleben

Emotion bezeichnet eine psychophysische Bewegtheit, die durch die bewusste oder unbewusste Wahrnehmung eines Ereignisses oder einer Situation ausgelöst wird. Was jedoch wie eine Illusion daherkommt, passiert wirklich und ist echt. Das bedeutet, dass eine Emotion tatsächlich zu einer deutlich wahrnehmbaren physischen Veränderung von Muskulatur, Herzschlag, Atmung usw. führt, die sich mit Messungen neurophysiologischer Parameter nachweisen lässt.

Aber nicht das Ereignis selbst löst Gefühle in uns aus, sondern unsere Wahrnehmung. Ein Ereignis kann sogar ein eigener Gedanke sein, auf den wir sehr assoziiert reagieren – manchmal zeitverzögert. Da ist ein belastendes Ereignis schon längst vorbei oder die schwierige Situation bereits ausgestanden und unser Körper reagiert erst im Nachhinein. Es handelt sich also gar nicht um eine leichte Aufgabe, die Ursachen für unsere Emotionen auszumachen, aber auch um keine unmögliche.

Manchmal dauert es etwas, bis das Update läuft

Trauer stellt ein gutes Beispiel dar. Dabei muss es gar nicht wegen eines verstorbenen Menschen sein. Wir trauern auch um Verlust im Alltag: Vielleicht erfüllt sich auch ein beruflicher oder privater Wunsch nicht.



Foto: ©Vladimirfloyd - Stockadobe.com

Egal, was uns passiert, meist funktionieren wir erst einmal weiter, zwar nicht immer gut, aber wir kommen durch die Zeit, bis uns die Geschehnisse dann emotional und körperlich einholen.

Der Körper reagiert immer. Alles findet Beachtung. Mal unbewusst, mal bewusst. Wenn wir im Außen nicht mehr regeln und funktionieren müssen, beginnt automatisch die Phase, in der der Körper nacharbeitet. Das ist der Grund, warum wir oft im Urlaub oder am Wochenende krank werden. Wir haben dann endlich Zeit für ein Update.

Das Gehirn agiert als eine Art Notruf- und Einsatzzentrale, die uns rettet, wenn es brennt. Die Programme im Gehirn bedürfen aber einer regelmäßigen Wartung. Wenn es sich im Dauereinsatz befindet, können keine Updates laufen. Stehen wir eh schon unter Stress, ist der Kopf gnädig und die Schaltzentrale verlangt nicht noch Dinge von uns, die uns zusätzlich belasten. Die Updates lassen sich allerdings wie Reparaturprogramme erklären. Damit nicht irgendwann alles zusammenbricht, müssen wir die Daten in uns sortieren und klarieren. Bis zum nächsten Urlaub zu warten, reicht oft nicht. Am besten wir starten unseren „Rechner im Gehirn“ regelmäßig in kleineren und größeren Auszeiten neu und verhindern so, dass wir uns im Dauerstress verlieren.

Wie wir mit negativen Gefühlen im Alltag umgehen können

Nicht nur eine lange To-do-Liste, auch ein Gedankenstrudel versetzt uns und unseren Körper mitunter in Dauerstress. Die Gedanken, die wie Wolken am Himmel durch unseren Kopf ziehen, vermögen wir natürlich nicht abzuschalten. Ich denke, also bin ich! Wir können auch nicht nicht denken, jedoch damit aufhören, wie ein Hund jedem Stock hinterherzurennen und unsere Gedanken einfach weiterziehen lassen.

Quälende Gedanken und Emotionen begleiten uns besonders in einschneidenden Situationen: bei Trennung, Krankheit, Kündigung oder sogar bei einem freiwilligen Jobwechsel oder Umzug. Selbst wenn wir uns freiwillig für eine große Veränderung entscheiden, stellt das psychologisch gesehen eine Krise dar. Durch die Zeitverzögerung können wir die Emotionen und die körperliche Reaktion gar nicht mehr zuordnen, denn in unserer Wahrnehmung ist „das Schlimmste“ ja bereits vorbei. Deshalb kommt die Erschöpfung oft erst, wenn das Geschehen schon hinter uns liegt. Manchmal beachten wir die Dinge so wenig, dass sie uns sogar erst Jahre später einholen. Doch wie wir nun wissen, handelt es sich hierbei um ein gutes und sinnvolles Reparaturprogramm.

Manchmal erkennen wir nicht, was uns gerade wirklich bewegt. Wir lenken uns ab und konzentrieren uns auf viele andere Themen. Plötzlich sind es der Partner, der Chef, die Kollegen, unsere Freunde – alles erscheint uns blöde und am Ende meckern wir auch noch an uns selbst herum. Wir stellen dann Bereiche in Frage, die mit unserer aktuellen Verfassung gar nichts zu tun haben.

→ Christina Kropp

Business Coach, Mentaltrainerin und Unternehmerin. Christina Kropp coacht dort, wo andere Urlaub machen – in Husum und an der Costa Brava. Sie hat für alle, die feststecken oder sich einfach mehr vom Leben wünschen, ihr Auszeit-Coaching entwickelt. Ihre Kunden leben während des Auszeit-Coachings direkt am Meer, die eigentlichen „Sitzungen“ finden mal auf einer Wattwanderung, dem Rad oder im Strandstuhl am Meer statt. Auf ihrem Blog www.daszielbinich.de versammelt sie nach und nach zehn Etappen, um bei sich selbst anzukommen und so auch im Außen alles souverän zu meistern.



Kontakt: www.christina-kropp.de

„Warum immer ich?“ Mit Bewegung aus der Opferhaltung

Beim Umgang mit den Gedanken, die negative Emotionen in uns auslösen, kann man sich an einzelnen Stufen zur Resilienz orientieren – quasi für die Krisen im Kopf. Es erleichtert vieles im Alltag, wenn wir unsere Gefühle bewusst einordnen.

„Warum immer ich? Ich bin gar nicht dran!“ tönt es im Kopf, wenn wieder der nächste Dämpfer kommt. Irgendwas ist ja immer.

Wer sich allerdings als Opfer der Umstände sieht, dreht sich im Kreis und kommt nicht weiter.

Wenn wir uns im Leid „geborgen“ fühlen, fällt es uns schwer, auszusteigen. Manchmal können wir uns in dem negativen Zustand regelrecht „zu Hause fühlen“. Leid gibt uns eine Art Geborgenheit. Gewohnheiten positiv zu verändern, dauert. Wir halten lieber negative, uns dafür aber bekannte Situationen aus.

Deshalb lohnt es sich, sich im wahrsten Sinne des Wortes fortzubewegen. Der Begriff Emotion wird schließlich abgeleitet vom lateinischen Begriff „emovere“ (sich herausbewegen). Den entscheidenden Schritt vor die Tür zu machen, hilft, in der Flut der Gedanken und Emotionen nicht unterzugehen, sich wiederzufinden.

In der Bewegung arbeitet unser Gehirn nachweislich besser und wir können anfangen, die Gedanken zu sortieren. Versuchen wir die Themen, um die unsere Gedanken kreisen, einmal durchnummerieren.

Stellen wir uns dann doch einmal folgende Fragen:

- ▶ Um welches Thema handelt es sich hier gerade wirklich?
- ▶ Wird es nächste Woche für mich auch noch wichtig sein?
- ▶ Welche Emotion löst dieser Gedanke in mir aus?

Vielleicht können wir die Emotion, die eine Inspiration in uns auslöst, auch noch gar nicht benennen und wir fühlen uns ein-

fach nur unruhig. Beobachten Sie genau, ob ein Gedanke Ihren körperlichen Zustand verschlimmert; und welcher davon lässt sich bereits abhaken und in den imaginären „Erledigt“-Ordner verschieben? Wir nehmen diese Eingebungen dann aus dem Augenwinkel noch wahr, lassen sie aber einfach weiterziehen. „Dich kenne ich!“ Haken dran! Nicht alles müssen wir immer wieder durchwälzen.

Ein erster Faktencheck für dunkle Gedankenwolken

Häufig hilft uns schon ein Faktencheck, unsere Situation wieder neu zu bewerten, einen optimistischen Blick zu bekommen und sich direkt besser zu fühlen.

- ▶ Ist der Film eigentlich real, der gerade in meinem Kopf läuft?
- ▶ Wie wahrscheinlich ist es, dass er Realität wird?
- ▶ Wenn es tatsächlich wahr werden sollte, überlebe ich dann?
- ▶ So können wir auch beispielsweise „Bullshit-Bingo-Punkte“ von Eins bis Zehn vergeben – Eins für wenig realistisch und Zehn für sehr.

Und selbst wenn der Film der Wirklichkeit entspricht: Was wäre das Schlimmste, das passieren würde und welchen Einfluss hätte das auf Sie? Häufig neigen wir dazu, Dinge nicht zu tun, weil wir uns vor den Folgen fürchten. Dabei machen wir uns über die schlimmsten Konsequenzen nur wenig Gedanken. Oft ist das ein unbewusster Vorgang, der von Glaubenssätzen gesteuert wird.

3 Schritte, um mit schwierigen Gefühlen besser umzugehen

Wichtig hierbei, dass wir nicht nur zu uns stehen, wenn es gut läuft, sondern gerade dann, wenn es uns schwierig erscheint!

1. Wir nehmen wahr, was gerade so schmerzhaft ist. Wir lassen das schwierige Gefühl an uns heran, statt dagegen anzukämpfen. Akzeptanz. Dann sehen wir schon klarer.
2. Wenn wir das Gefühl anerkannt haben, können wir mitfühlend zu uns selbst sein. Wir bekommen Bestätigung. Und zwar von uns selbst.

3. Statt uns in der Ohnmacht zu verlieren und uns selbst im Stich zu lassen, kümmern wir uns um uns selbst. Wir überlegen: Was sollte ich tun? Will ich Grenzen setzen? Brauche ich Ruhe oder jemanden zum Reden?

Wenn niemand Zeit hat: seien Sie für sich selbst da. Nehmen Sie sich wichtig! Milliarden Menschen erleben täglich Zweifel und Widerstände. Das gehört zu jedem Leben dazu. Wir sind nicht allein. Fühlen wir uns doch in schwierigen Momenten mit all den Menschen verbunden, die das auch erleben, was uns gerade bewegt.

„Es ist, wie es ist.“ Akzeptanz und Bewusstheit

Die Erholung von so manchem Ereignis, ob nun innerlich oder von außen kommend, dauert einfach seine Zeit. Unsere Zeit. Wir wollen es oft nicht wahrhaben und fighten weiter für eine schnelle Lösung. „Das muss doch möglich sein.“ Das funktioniert aber manchmal einfach nicht. Der unbedingte Kampf kostet viel Kraft und macht alles nur noch schlimmer. Abwarten und Tee trinken ist einfach nicht unsere Stärke.

Aber: wir sollten gut auswählen, welche Gefechte wir (mit uns selbst) führen und welche wir einfach wie Wolken vorbeiziehen lassen.

Viel zu häufig rücken wir die Willenskraft ins Zentrum aller Änderungen, dabei sind Bewusstheit und Akzeptanz die viel wichtigeren Komponenten auf dem Weg zu uns selbst. Durch sie können wir für uns gewinnbringend Verantwortung übernehmen. Bewusstheit stärkt „nebenbei“ außerdem unser Selbstvertrauen und versetzt uns in die Lage, auch extrem belastende Situationen gelassener zu überwinden.

Bewusstheit: die Lösung für alle Alltagsprobleme!

healthstyle 

Anzeige



FeelGood-Meditationen für morgens, mittags, nachmittags und abends

Stress im Job, Chaos in der Liebe, nervende Mitmenschen ... oder es ist einfach nicht Dein Tag. Am liebsten würdest Du die Wände hochgehen. Stopp! Nicht durchdrehen! Vier tiefgreifende FeelGood-Meditationen sind es, die Dich beruhigen, wieder in Deine Mitte bringen und Dir neue, frische Kraft schenken können.

Du wirst schnell feststellen: Stress wird Ruhe und Gelassenheit weichen, Ängste werden zu Stärke und Zuversicht, aus Verzweiflung wird Sicherheit und Klarheit.

Spielzeit: 64 Min.

15,00 €