



## Erste Hilfe bei starken Emotionen

Eine Anleitung zum etwas  
anderen Umgang mit  
unangenehmen Gefühlen.

Für mehr innere Freiheit!

## Erste Hilfe-Toolkit

# In wenigen Schritten zur wahren Botschaft Deiner Emotionen

Dieses Workbook ist zusammen mit den dazugehörigen Audios Deine Chance für:

- einen neuen Umgang mit Emotionen
- mehr Verständnis für Dich und andere
  - bessere Beziehungen

In Freude und mit Sorgfalt geschrieben und verfasst von

Alexandra Marko-Hinteregger

[www.alexandramarko.com](http://www.alexandramarko.com)

Dieses Workbook ist für dich bestimmt! Wenn du möchtest, dass auch andere davon profitieren, dann freue ich mich, wenn Du den link dafür versendest!

Viel Freude und Erfolg damit!



# Erste-Hilfe bei starken Emotionen

## Inhalte:

A Audio 1 und 2

B Reflexion

C Nimm ´ die Dinge nicht persönlich

D Dein Versprechen



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

### **A: Audio 1 und 2**

Höre Dir zuerst das **Audio 1 „Wichtige Erkenntnisse über Emotionen“** an und mache Dir Notizen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Höre Dir jetzt das **Audio 2 „ÜBUNG: Emotionen erkennen, annehmen und loslassen“** an.



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

### **B: Reflexion**

Nimm ´ eine Situation, wo du zuletzt sehr starke und unangenehme Emotionen wie Wut, Angst, Scham, Schuldgefühle, Traurigkeit, Eifersucht, das Gefühl ein Opfer zu sein, ungerecht behandelt worden zu sein o. ä. hattest.

Finde Dich noch einmal KURZ in die Situation ein, sodass Du, wenn Du daran denkst die Situation wie neu erlebst und auch die Emotion KURZ spüren kannst. Vielleicht hilft es dir, für einen Moment die Augen zu schließen.

Gehe nun aus der Situation wieder heraus und komm ´ bei Dir im hier und jetzt an.

Schreibe jetzt die Gefühle auf, die Du in dieser Situation gespürt hast:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Was für körperliche Reaktionen hattest du? Wo genau hast du sie gespürt?

.....  
.....  
.....  
.....



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

Was/wer hat diese Gefühle bei Dir ausgelöst? Und wodurch?

.....  
.....  
.....

Welche Gefühle hast Du von Deinem Gegenüber (falls es da jemanden gab) wahrgenommen?

.....  
.....  
.....  
.....

Welche Gedanken hattest Du in der Situation  
- bevor die starken Emotionen auftraten?

.....  
.....  
.....

- kurz nachdem die Emotionen auftraten?

.....  
.....  
.....



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

Was denkst du über Deine Emotionen?

.....  
.....

Was denkst Du über dich selbst und Deine Handlungen in der Situation?

.....  
.....  
.....

Wie bist Du mit Deinen Emotionen umgegangen? Hast du versucht die Emotionen zu unterdrücken oder dich davon abzulenken? Sie auszudrücken? Wenn ja, wie?

.....  
.....  
.....

Falls es ein Gegenüber in der Situation gibt, was denkst Du über die/den andere/n?

.....  
.....



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

Was denkst Du über ihre/seine Emotionen und Handlungen?

.....  
.....  
.....  
.....

Was erwartest Du Dir vom anderen? bzw. Was hättest Du gerne vom anderen?

.....  
.....

Was glaubst Du erwartet der andere von Dir? bzw. was hätte er/sie gerne?

.....  
.....

Schließe jetzt kurz Deine Augen. Atme tief und ruhig. Lege die Hände auf Deinen Brustkorb. Atme ruhig in Dein Herz. Komm ´ bei Dir an und frage Dich:

Was will mir meine starke Emotion wirklich sagen oder zeigen?

.....  
.....  
.....





## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

Welches meiner Bedürfnisse wurde nicht erfüllt? Was fehlt mir eigentlich?

.....  
.....

Worum geht es mir wirklich?

.....  
.....  
.....

Und jetzt: Wie möchte ich mich gerne fühlen?

.....  
.....  
.....

Was brauche ich, damit ich mich so fühlen kann? Jetzt und auch dauerhaft?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

Gehe jetzt gedanklich wieder zur Ausgangssituation zurück. Stelle dir die Situation genau vor deinem inneren Auge vor, jedoch diesmal wie ein Beobachter. Schaue so zu sagen von außen mit etwas Abstand auf Dich und (wenn vorhanden) Dein Gegenüber.

Aus dieser Perspektive beantworte die folgenden Fragen:

Was könnte in dieser Situation helfen um das zu bekommen, was du (von außen betrachtet) brauchst? Welche Einstellung, Fähigkeit oder Gedanken wären hilfreich? Was könnte Dich – so wie Du Dich gerade betrachtest – unterstützen?

.....

.....

.....

.....

Was ist Dein Wunschresultat für die Zukunft?

.....

.....

.....

.....

Wie kannst Du Deinem Wunschresultat näher kommen?

.....

.....

.....



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

Welchen ersten kleinen Schritt könntest Du JETZT dafür tun?

.....

.....

.....

.....

.....

**Und dann tue diesen Schritt! JETZT!**



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

### **C: „Nimm´ die Dinge nicht persönlich!“**

Das ist leichter gesagt als getan. Dennoch ist es der Schlüssel zu mehr emotionaler Freiheit.

Hier ein paar Anregungen, die Dir helfen können:

Wir sind alle Menschen und damit menschlich. Niemand ist perfekt.  
Wir haben alle „gute“ und „schlechte“ Seiten, Stärken und Schwächen.

Wenn jemand etwas Gemeines oder „Negatives“ zu Dir sagt, so spüre, was das in Dir auslöst.  
Sprich über Deine Gefühle und zeige Deine Grenzen auf. Das ist viel wirksamer als „nur“ zurück zu schießen.

Ein Kompliment oder eine Kritik sind zwei Seiten der gleichen Medaille.

Einmal bekommst du ein Kompliment, weil du etwas gemacht hast, was jemand anderem gefällt.

Einmal bekommst du eine Kritik, weil du etwas gemacht hast, was jemand anderem nicht passt.

In beiden Fällen überlege Dir:

Habe ich getan, was ich für richtig und wichtig gehalten habe? Ist es meine Wahrheit? Wie fühle ich mich damit?

Dann werden sowohl Komplimente als auch Kritik nicht mehr so wichtig sein.

Ein anderer Mensch kann Dich nur beleidigen, wenn Du es zulässt!

Egal, was für Worte oder Beurteilungen dir ein anderer zuwirft, du hast die Wahl sie ihm/ihr zu glauben oder nicht.

Wenn Deine Meinung über Dich selber gut ist, dann wirst du diese Beurteilung nicht annehmen.

Dann bist du ein Stück weniger verwundbar.

Daran lohnt es sich dran zu bleiben 😊.



## Erste-Hilfe bei starken Emotionen

### D: Dein Versprechen

**Gib ´ Dir selber das Versprechen Dich und Deine Emotionen zu achten! Hier eine kleine Anleitung:**

Emotionen sind Botschaften von meinem Körper an mich selbst.

Ich verspreche mir und meinen Emotionen gegenüber in Zukunft achtsamer zu sein und mich nicht mehr für Wut, Ärger, Eifersucht, Scham, Schuldgefühle, Angst etc. zu verurteilen.

Ich bin ein Mensch und als solcher habe ich ein großes Spektrum an angenehmen und unangenehmen Emotionen.

Ich bin geduldig mit mir selbst und lerne mich immer besser kennen.

Ich achte auf meine Emotionen und erkenne sie an.

Ich höre auf die Botschaft meiner Emotionen.

Ich verspreche mir selber, das nächste Mal, wenn ich starke unangenehme Emotionen habe (schreibe auf, was Du Dir versprechen willst), dass

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

