



Quelle: www.pxhere.com

Gefühle

Gefühle sind für uns Menschen überlebenswichtig. Denn wie die Tankanzeige im Auto haben sie eine wichtige Signalfunktion. Daher gibt es auch keine „guten“ oder „schlechten“ Gefühle – alle sind da, und **alle haben ihren Sinn:**

- Die sog. positiven Gefühle wie Freude, Stolz oder Geborgenheit weisen uns darauf hin, dass unser emotionaler Tank gerade gut gefüllt ist. Sie zeigen uns, was uns guttut.
- Die sog. negativen Gefühle wie Ärger, Angst oder Hilflosigkeit machen uns deutlich, dass gerade etwas Wichtiges fehlt. Sie helfen uns dabei, nicht erfüllte Bedürfnisse zu erkennen.

Anhand von Gefühlen erkennen wir also, ob uns etwas fehlt oder wir etwas Erfüllendes wiederholen können. Die Tatsache, dass wir im Moment mehr unangenehme Gefühle erleben als sonst, ist verständlich und der Situation vollkommen angemessen.

Problematisch wird es dann, wenn die schweren Gefühle zu oft oder zu stark aufkommen oder wir uns dagegen wehren, entsprechende Konsequenzen zu ziehen. Angst, Wut, Einsamkeit und vor allem Ohnmacht sind oft nur schwer auszuhalten.

Weil sich niemand gerne dauerhaft schlecht fühlt, reagieren wir oft radikal und wollen die Gefühle beseitigen - wir unterdrücken sie. Klingt im ersten Moment plausibel, funktioniert aber auf Dauer nicht. Die Gefühle kommen umso stärker zurück. Warum? Weil unsere Gefühle zu uns gehören, sie sind ein Teil von uns. Deshalb gilt: **Schenken Sie all' Ihren Gefühlen zwar Beachtung, aber keine Bedeutung. Nehmen Sie sie wahr, ohne darin zu versinken.**

Gefühle sind wie Wellen, die uns manchmal regelrecht zu überrollen drohen – doch wir können auch auf ihnen surfen lernen:

Übung „Gefühlssurfen“

1. Treten Sie innerlich einen Schritt zur Seite und schaffen Sie Raum zwischen sich und dem Gefühl.
2. Benennen Sie das Gefühl und versuchen Sie, es nicht zu unterdrücken. Lassen Sie es da sein.
3. Nehmen Sie wahr, wo im Körper Sie das Gefühl spüren.
4. Nehmen Sie wahr, welche Gedanken Sie haben.
5. Nehmen Sie auch Ihren Handlungsimpuls wahr. Führen Sie ihn nicht aus.
6. Beobachten Sie, wie lange es dauert, bis das Gefühl schwächer wird.
7. Falls das Gefühl noch immer sehr stark ist, fangen Sie wieder bei 1 an.

Bei regelmäßiger Wiederholung im Alltag werden Sie feststellen, dass Sie aufkommende Emotionen besser bewältigen können. Weitere hilfreiche Übungen finden Sie [hier](#).

Externe Mitarbeiterberatung bei beruflichen, privaten und persönlichen Fragestellungen:

stg... 
Die MitarbeiterBerater

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

Ihre Ansprechpartnerinnen für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz
T 05251-2889-218

Christina Wirz
T 05251-2889-219

E-Mail: bgm@cww-paderborn.de
Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn