



# SCHRITT 5

## WAS FÜHLE ICH?

Gefühle und Emotionen dürfen gespürt werden.

### Übung für Dich

#### "Ist es stimmig für mich?"

In dieser Übung geht es darum, dass du mehrmals am Tag bewusst innehältst und in dich hineinhörst. Frag dich mehrmals am Tag in unterschiedlichen Situationen „Ist es stimmig für mich?“

Hör in dich hinein, jetzt gerade was kommt da? „JA, es ist stimmig, ich kann so weiter machen – oder „NEIN, es ist gerade gar nicht stimmig. Dann frag dich: „Was fühle ich gerade? Welches Gefühl, welche Emotion beherrscht mich *jetzt* im Moment?

Bist du traurig oder ärgerlich? Welche Emotion fühlst du?

Wo fühlst du diese Emotion? Ist es eher im Kopf, im Herzen oder aber im Bauch?

Mach dir deine Gefühle bewusst. Was brauchst du jetzt gerade? Vielleicht hilft aufstehen oder etwas trinken. Tu was immer dir in den Sinn kommt. Das wird richtig sein.

### Tipp

Stelle dir mehrmals am Tag einen Wecker. So kommst du ganz leicht in eine positive Routine.





## PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Welche Erfahrung habe ich mit der Übung gemacht?

Welche Emotion verspüre ich vorrangig?

Fällt es mir leicht zu fühlen? Falls nein, was brauche ich, damit ich besser ins Fühlen komme?

