

Viele Menschen glauben, dass sie keine Kontrolle über ihre Gefühle haben und dass Emotionen lediglich spontane Reaktionen auf Ereignisse sind. Häufig haben wir sogar Angst vor unseren Emotionen, als wären sie eine Krankheit. Oft werten wir Gefühle ab und sehen sie als „minderwertig“ im Vergleich zu unserem Verstand. Dies führt dazu, dass wir große Anstrengungen unternehmen, um bestimmte Emotionen zu vermeiden oder zu verdrängen.

Wenn wir unsere wahren Gefühle unterdrücken, um andere nicht zu verletzen oder selbst verletzt zu werden, entsteht oft eine innere Leere und Unzufriedenheit. Diese versuchen wir dann durch äußere Mittel zu kompensieren, wie z. B. Essen, Alkohol, Drogen oder exzessives Konsumverhalten.

Es gibt vier grundlegende Wege, mit Emotionen umzugehen:

## **1. Gefühle vermeiden**

Viele Menschen versuchen, unangenehmen Gefühlen auszuweichen, indem sie Situationen meiden, die solche Emotionen auslösen könnten. Ein Beispiel: Du befürchtest eine Zurückweisung und vermeidest deshalb die Situation, um negative Gefühle zu umgehen.

Dieser Umgang mit Emotionen ist auf lange Sicht problematisch. Kurzfristig schützt man sich vielleicht, doch langfristig verhindert man, positive Gefühle wie Liebe und Verbundenheit zu erleben. Emotionen können nicht ewig vermieden werden.

Konstruktiver Ansatz: Lerne, den positiven Sinn hinter den Emotionen zu entdecken, die du als negativ empfindest.

## **2. Gefühle leugnen**

Eine andere Strategie ist das Leugnen von Gefühlen. Man distanziert sich bewusst von seinen Empfindungen und redet sie klein. Beispiel: „So schlimm fühle ich mich gar nicht.“

Das Leugnen von Emotionen verstärkt allerdings das innere Leid. Irgendwann werden die unterdrückten Gefühle so stark, dass man ihnen nicht mehr ausweichen kann.

Besserer Umgang: Statt Emotionen zu leugnen, solltest du sie verstehen und nutzen.

## **3. Wettbewerb der Gefühle**

Manche Menschen geben sich ihren negativen Gefühlen völlig hin und beginnen, sie aufzubauschen. Sie vergleichen sich mit anderen und betonen, wie schlecht es ihnen im Vergleich geht. Aussagen wie „Du glaubst, es geht dir schlecht? Warte, bis du hörst, wie es mir geht!“ sind typisch.

Diese Haltung kann gefährlich werden, da sie zu einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung führt: Man bleibt in einem Teufelskreis des Leidens gefangen.



Konstruktiver Ansatz: Erkenne, dass negative Gefühle einen Zweck erfüllen – sie fordern dich zu einer Handlung auf.

#### **4. Aus Gefühlen lernen und sie nutzen**

Um ein glückliches und erfolgreiches Leben zu führen, solltest du lernen, deine Emotionen für dich arbeiten zu lassen. Vermeide es, sie zu verdrängen, herunterzuspielen oder zu verstärken.

Emotionen sind dein innerer Kompass. Sie zeigen dir, welche Schritte du unternehmen musst, um deine Ziele zu erreichen. Ohne diesen Kompass wirst du von emotionalen Stürmen hin und her geworfen.

Du kannst deine Emotionen nur dann effektiv nutzen, wenn du verstehst, was sie dir sagen wollen. Lerne von ihnen und setze sie ein, um gewünschte Ergebnisse zu erzielen.

Die Gefühle, die du bisher als negativ wahrgenommen hast, sind in Wirklichkeit Signale, die Handlungsbedarf anzeigen. Deswegen solltest du sie nicht mehr als „negativ“ betrachten, sondern als „Handlungsbedarfssignale“. Wenn du erkennst, was dir ein Gefühl mitteilen möchte, wirst du es als Verbündeten und nicht als Feind betrachten – als deinen eigenen Coach, Mentor oder guten Freund.

Die nachstehende Übung besteht aus vier Teilen:

Teil 1: Erstelle eine Liste aller Emotionen, die du regelmäßig in einer Woche erlebst.

Teil 2: Finde heraus, was die Emotion dir sagen will und welche Botschaft dahinter steckt.

Teil 3: Beantworte diverse Fragen zu diesen Emotionen.

Teil 4: Definiere verschiedene Möglichkeiten zukünftig anders mit dieser Emotion umzugehen.

