

## **6 Beispielübung aus Berkings (2008, S. 26) Trainingsmanual zur Entwicklung emotionaler Kompetenzen: Metakognitive Strategie zur Emotionsregulation**

Wenn Gefühle überwältigen....

- ...lassen Sie kurz alle Muskeln locker
- ...atmen Sie ein paar Mal ruhig und bewusst ein und langsam wieder aus
- ...betrachten Sie, was in Ihnen geschieht ohne es zu bewerten, aber wenn möglich genau zu benennen welches Gefühl es ist
- ...akzeptieren Sie, dass Sie gerade so reagieren wie Sie es tun (bei unangenehmen Gefühlen: bewusst machen, dass man diese eine ganze Weile aushalten kann)
- ...stehen Sie sich dabei selbst liebevoll und unterstützend zur Seite
- ...analysieren Sie konstruktiv warum Sie sich so fühlen
- ...gehen Sie in einen konstruktiven Problemlösemodus über