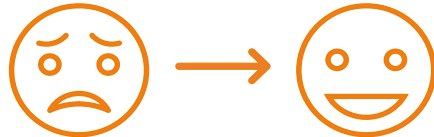


5 Schritte, um mit deinen Emotionen umzugehen

Das Leben ist eine Reise voller Herausforderungen und schwieriger Situationen. Die daraus resultierenden Emotionen können dich vielleicht manchmal überwältigen. Aber das Gute ist, dass es viele Wege gibt, wie du damit umgehen kannst.



5 Schritte, die dir beim Umgang mit deinen Emotionen helfen:

1. Akzeptiere deine Emotionen

Es gibt keine schlechten Emotionen. Sie haben alle ihre Berechtigung und helfen dir, dich weiterzuentwickeln.

2. Lass deine Emotionen raus

Erlaube dir, deine Emotionen zu fühlen. Denn: Wer Emotionen unterdrückt, lässt sie im Endeffekt nur zu einem späteren Zeitpunkt – und dass dann manchmal verstärkt – wieder aufkommen.

3. Verstehe deine Emotionen

Wieso fühlst du so, wie du gerade fühlst? Indem du deinen Emotionen auf den Grund gehst, lernst du dich selbst besser zu verstehen.

4. Ordne deine Gedanken

Tritt einen Schritt zurück. Sind deine Gedanken und Emotionen in dem Moment „angebracht“? Manchmal neigt man dazu, Situationen in dem Moment extremer einzuschätzen, als sie es wirklich sind. Atme tief durch, sortiere deine Gedanken und denk noch einmal darüber nach – das wirkt manchmal Wunder.

5. Suche dir Unterstützung

Es ist vollkommen ok und richtig, um Hilfe zu bitten, wenn du dich überfordert fühlst! Freundinnen und Freunde, deine Familie oder professionelle Anlaufstellen bieten wertvolle Hilfe.