

## HANDOUT 2: BREMSEN, ES IST ROT

### WIE KANN ICH MEINE GEFÜHLE REGULIEREN?

#### Die Ampel



Stopp!

Fahre den Ton herunter, trete einen Schritt zurück, atme 4-4-8

Denke!

Autosuggestionen (ich habe mich im Griff, das hat auch sein Gutes ...)

Geh weiter!

Wiederholen und zusammenfassen, weggehen, die Diskussion verschieben

- **Fahre den Ton herunter:** Sich bewusst zu werden, dass man schreit, ist nicht einfach. Du hast es verstanden! Dann versuche, den Ton herunterzufahren, spüre ihm in den Ohren nach und versuche, ihn während der ganzen Unterhaltung beizubehalten.
- **Trete einen Schritt zurück:** Wenn wir nervös werden, betreten wir leicht den Raum anderer. Wenn dein Gesprächspartner dir sehr nah erscheint, trete einen Schritt zurück, schau auf den Boden (oder weg) und atme tief durch.
- **4-4-8:** Atmen beeinflusst den Herzschlag, das Schwitzen, das Stottern...versuche zu fühlen, wie du atmest. Zähle beim Einatmen bis 4, halte den Atem an und zähle dabei bis 4, atme aus und zähle dabei bis 8. Spüre, wie dein Herz und Körper sich entspannen.
- **Autosuggestionen:** Niemand außer dir kann deine Gedanken kontrollieren. Trete automatischen Gedanken, wie Verallgemeinerungen oder Schwarz-Weiß-Gedanken (»alle«, »keine«, »immer«), entgegen – manchmal treffen sie nicht zu.