



# Umgang mit Stimmungsschwankungen

---

Im Folgenden möchte ich dir einige Tipps und Tricks nennen. Ich möchte dir einige Dinge an die Hand geben, damit du mit Stimmungsschwankungen besser umgehen kannst. Und nicht nur das! Du kannst Stimmungsschwankungen und Emotionalität als deinen Schatz nutzen.

Klingt das spannend?

Dann versuche es!

## **Fünf-Schritte-Plan bei Stimmungsschwankungen:**

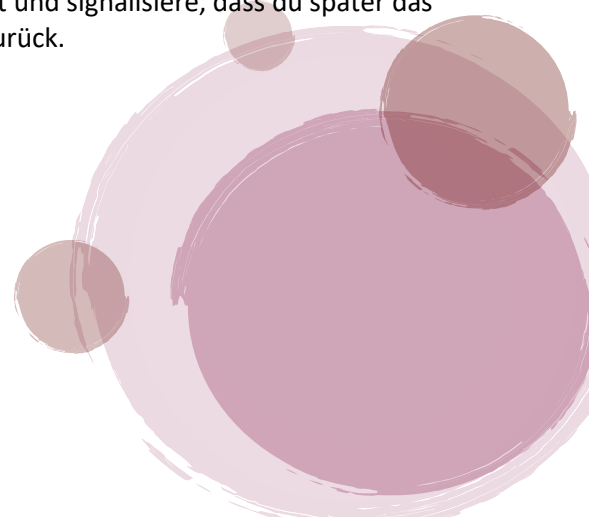
### **1. Bemerke, dass du gerade emotional bist**

Ganz gleich ob es Zorn, Ärger, Gereiztheit, Traurigkeit oder Angst ist.

Trainiere dich darauf deine Emotionen zu bemerken, bevor du reagierst. Solltest du schon reagiert haben, dann ist das in Ordnung. Schwamm drüber! ABER, bemerke, dass du reagiert hast. Bemerke und beobachte, dass du reagiert hast. Sehr gut! Denn das beweist, dass du reaktiv bist und keine Schlafmütze.

### **2. Kommuniziere richtig**

Wenn du gerade mit einem Menschen in Kontakt bist, oder er sogar der Anlass für deine emotionale Reaktion war: Cool bleiben! Projiziere das nicht auf ihn, sondern übernimm die Verantwortung und bleibe in der Kommunikation. Verschaff dir Zeit. Sage ruhig, dass das in dir eine Emotion getriggert hat und du etwas Zeit für dich brauchst. Kommuniziere, dass du Zeit brauchst und signalisiere, dass du später das Gespräch suchen wirst. Ziehe dich zurück.



### 3. Benenne für dich diese Emotion

Zum Beispiel „ich bin wütend“ „ich bin traurig“ „ich fühl mich zum zerplatzen“.

Fühle diese Emotion in deinem Körper. Was macht es mit deinem Körper. Spüre hin. Wo bist du angespannt? Fühlst du dich leer? Ist es ein Brennen?

Nimm es wahr und akzeptiere es.

### 4. Verbinde dich mit deiner Atmung

Beobachte deine Atmung, während du deine Emotionen einfach da sein lässt und sie ebenfalls beobachtest. Gib deinen Emotionen Raum, drück sie nicht weg. Wenn es sich stimmig anfühlt, oder wenn der Druck zu groß ist, dann drück sie auch aus. Du kannst schreien, tanzen, toben, dich schütteln und alles tun was sich stimmig anfühlt.

Gib deinen Emotionen Raum und atme dabei.

Der Atem ist ein hervorragendes Instrument, um augenblicklich deine emotionale Situation zu verändern. Nichts funktioniert so gut und so schnell wie das Atmen.

### 5. Analysiere

Nachdem sich deine Wallung gelegt hat und du dich beruhigt hast nimm Papier und Stift und setze dich hin. Entspann dich und analysiere für dich die Situation. Schreib alles auf.

*Fragen die du dir stellen kannst:*

- Was möchte ich verändern? Was soll anders werden? Achtung: Nicht wie soll sich der andere verändern damit es mir besser geht. Erinnerung dich, nur du kannst dein Leben verändern. Übernimm die Verantwortung!
- Wenn du damit nicht weiterkommst, dann stell dir die Frage: Was will ich auf keinen Fall? Was soll nicht so bleiben? Was soll so nicht weiter gehen?
- Was bringt mir diese Emotion Positives? Wenn ich z.B. wütend bin, welcher positiver Aspekt steckt da drin? Wut bringt meist etwas in Bewegung. Angst verhindert Gefahren etc.

Erinnere dich, in allem unangenehmen Situationen steckt auch etwas Gutes.

- Frage dich, komme ich alleine damit klar, oder brauche ich Hilfe und Unterstützung von außen? Wie könnte sie aussehen? Vielleicht musst du dich auch erstmal durchfragen, um herauszufinden wie du Hilfe bekommst. Wie könnte das aussehen? Wer könnte dir Informationen geben, wo du die richtige Hilfe für dich bekommst?

➤ **Was nicht hilft und wovon ich dir dringend abraten möchte:**

Mit Freundinnen zu jammern und zu schimpfen ist nicht sinnvoll. Es ist nicht hilfreich über andere zu reden und Ihnen die Schuld zu geben für deine Situation. Auch wenn es dir vorübergehend Erleichterung verschafft. Natürlich kannst du mit Freundinnen über dich sprechen, aber sprich über dich! Nicht über andere und darüber, wie die Welt anders sein soll, damit es dir besser geht. Verändere du die Welt, indem du dich selbst veränderst. Sei du das leuchtende Beispiel!

