

stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
 Telefon 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
 Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide
 und Thusis

IM INTERNET AUFRUFBAR UNTER:
stellen.suedostschweiz.ch

Die Gedanken haben starken Einfluss auf Gefühle

Das gleiche Erlebnis wird von verschiedenen Menschen sehr unterschiedlich wahrgenommen – positiv oder auch negativ. Wie man eine Lebenssituation bewertet, hat also direkte Konsequenzen für die eigene Gefühlswelt.

Von Esther Bezzola*

Alle haben ihre individuellen Mechanismen, um Gefühle zu regulieren, um Freude und Wohligefühl zu erleben oder um Stress und Schmerz zu vermeiden. Ob Menschen erfolgreich, zufrieden und im Einklang mit sich selbst sind, hängt davon ab, wie gut und lebensdienlich die Gefühlsregulationsmechanismen sind. Wie Gefühle reguliert werden, passiert meistens unbewusst. Das heisst, die Mechanismen, um Freude zu erleben und Schmerz zu vermeiden, laufen automatisch ab. Sei das ein beruflich Gestresster, der wegen Nichtigkeiten ständig mit seiner Frau streitet oder sei das eine Person, die bei Traurigkeit immer Süssigkeiten isst. Aber alle sind sich gar nicht bewusst, dass sie diese Dinge tun, um ihre Gefühle zu regulieren. Sie tun es mehr oder weniger automatisch.

Möglichkeiten zur Gefühlsregulation

Es gibt also gute und schlechte Möglichkeiten, um die eigenen Gefühle zu regulieren.

Eine schlechte Möglichkeit ist die Verdrängung. Das verhindert nicht nur das Lernen und Verständnis, sondern hat oft psychosomatische Aus-

wirkungen. Das heisst, Menschen werden krank. Ebenfalls negativ sind diejenigen Möglichkeiten mit unerwünschten Nebenwirkungen (z.B. Drogenkonsum, Frustfressen oder Selbstverletzungen). Wie Gefühle bewusst zum Positiven hin reguliert werden können, zeigen die folgenden Möglichkeiten.

Powernap: Ein Kurzschlaf zur richtigen Zeit kann wieder richtig wach machen und die Gefühle auf null zurücksetzen. Ein Powernap sollte jedoch nicht länger als 20 Minuten dauern. Wer zu tief schläft, wird oft gar nicht mehr richtig wach.

Warmes trinken: Eine heisse Suppe, ein Tee oder ein Kaffee beruhigt und macht weicher und freundlicher. Wissenschaftliche Studien beweisen, Menschen sind sympathischer, wenn man mit ihnen bei einem warmen Getränk zusammensitzt. Heisse Flüssigkeiten sind also gut für die Seele.

Sich selbst gut zureden: Ein gutes Selbstgespräch führen ist eine Kunst – aber eine Kunst, die lernbar ist. Man kann sich selbst schelten oder gut zureden. Man kann sich selbst antreiben oder beruhigen. Wer mit sich selbst redet, wie es ein guter



Positive Gedanken haben positive Auswirkungen auf die eigene Gefühlswelt

Bild Alexandra H. / pixelio.de

Freund tun würde, kann seine Gefühle positiv beeinflussen.

Entspannungsübungen: Sie können den Körper, den Geist und die Seele beruhigen. Entspannungsübungen machen ruhiger, gelassener und bauen Stress ab (z.B. Autogenes Training, Tai-Chi, Meditation usw.).

Natürlich gibt es noch viele andere Dinge, die man tun kann. Wer dazu

Lust hat, sammle weitere Möglichkeiten und stelle seine persönliche Top-10-Liste mit den individuell wirksamsten Methoden zusammen.

* Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stressregulationstrainerin
 Weinbergstrasse 1, 7000 Chur
www.mental4you.ch
info@mental4you.ch