



UMGANG MIT EMOTIONEN: GLEICHER STRESS, ANDERE WERKZEUGE

Ein besserer Umgang mit Stress verlangt nicht unbedingt mehr Anstrengung.
Oft braucht es andere Werkzeuge.

1 GEFÜHL BENENNEN



„Ich bin wütend /
enttäuscht / unsicher /
überfordert.“

2 AUSLÖSER ERKENNEN



„Was hat dieses
Gefühl berührt?“

3 ABSTAND SCHAFFEN



„Muss ich jetzt reagieren –
oder kann ich kurz
warten?“

4 WERKZEUG WÄHLEN



Atmung, Bewegung,
Schreiben, Gespräch,
Grenze, Pause.



Emotionen müssen nicht sofort gelöst werden.
Oft reicht der erste Schritt:
Sie bemerken, benennen und nicht automatisch
aus ihnen heraus handeln.



ATMEN

Beruhigt Körper
und Geist.



BEWEGUNG

Löst Spannung
und bringt Energie.



SCHREIBEN

Ordnet Gedanken
und Gefühle.



GESPRÄCH

Bringt Klarheit
und Entlastung.



RENZE

Schützt deine
Kraft und Zeit.



PAUSE

Gibt Raum und
neue Perspektive.