

Psycovid

Lockdown und deine Gefühlswelt steht Kopf?

Was nun?

Ich bin so traurig,
dass ich meine Oma
nicht besuchen darf

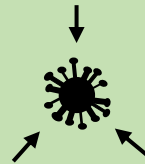
Endlich habe ich
wieder mehr Zeit
für mich

Ich krieg' SO EINEN
HALS wenn ich Leute
ohne Maske sehe!!

Was sind eigentlich Emotionen?

≠

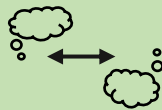
Unterscheidung von Stimmung, die länger andauert als eine Emotion. Man kann z.B. für mehrere Tage in einer guten oder betäubten Stimmung sein, eine Emotion fühlt man für eine kürzere Dauer.



Das sind Gefühle, die sich auf eine bestimmte Sache beziehen, auch „Objektgerichtetheit“ genannt.



Sie können uns helfen, richtig zu handeln.



Sie entstehen dadurch, dass wir Situationen mit unseren Werten und Wünschen abgleichen.



Gefühle sind Bedürfnisbotschafter, es gibt keine guten oder schlechten Emotionen.

Und wie kann man mit ihnen umgehen?

Wenn eine Situation unangenehme Emotionen hervorruft, hast du verschiedene Optionen.

Nehmen wir an, du siehst im Bus eine Person ohne Maske

Situationsauswahl

Du stellst dich der Situation - oder vermeidest sie.
Du steigst aus dem Bus aus.

Situationsmodifikation

Du veränderst die Situation.
Du bittest die Person, ihre Maske aufzuziehen.

Umlenkung der Aufmerksamkeit

Du konzentrierst dich auf etwas anderes.
Du holst dein Buch raus und liest.

Kognitive Neubewertung

Du änderst deine Einstellung.
Die arme Person hat ihre Maske vergessen – das ist doof, aber kann mal passieren.

Modulation der emotionalen Reaktion

Du zügelst deine Wut.
Du fokussierst deine Aufmerksamkeit auf dich und atmest tief und ruhig.



Doch Achtung!

Manchmal ist die natürliche Emotion lebensnotwendig. Wenn man z.B. aus Angst vor einem heranrollenden LKW zur Seite springt.

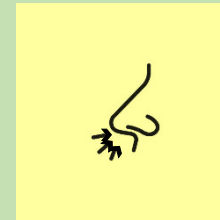
Und jetzt du!

Eine kurze Atemübung für Zuhause

-Negative Emotionen überwinden mit Pranayama -

Die Idee

- Der Atem ist eng mit unserem autonomen Nervensystem verbunden und das wiederum mit dem Emotionsempfinden
- Angst, schnelle, unkontrollierte Atmung & Aktivierung des sympathischen Nervensystems gehen einher
- Entspannung, langsame, tiefe Atmung & Aktivierung des parasympathischen Nervensystems gehen einher
- Kontrolliere deinen Atem, um dich zu entspannen



4 Sekunden einatmen

- Erst hebt sich der Bauch, dann der Brustkorb. Du füllst die Lunge von unten nach oben auf

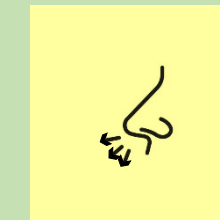
Die Durchführung

- Um die Sekunden abzuschätzen kannst du zählen, dich an deinem Herzschlag orientieren oder eine Uhr verwenden
- Wenn du möchtest, schließe die Augen
- Wiederhole die Übung drei bis vier Mal
- Beobachte, wie dein Herzschlag immer langsamer wird
- Beobachte, wie du ruhiger wirst und die unangenehme Emotion schwächer wird



7 Sekunden die Luft anhalten

- Halte inne
- Lenke die Aufmerksamkeit auf deine mit frischer Luft gefüllten Lunge



8 Sekunden ausatmen

- Erst senkt sich der Brustkorb, dann der Bauch
- Du kannst stumm ausatmen, oder mit einem „whoo“ oder „tsss“. Je nachdem, was dir am besten tut.



Extra Tipp

Übe die Atemtechnik auch in Situationen, in denen es dir gut geht. Dann übst du und hast schnell den Trick raus!