

# EMOTIONEN



*Mach sie zu Deinem Kompass, Wegweiser und Freund*



## 1. WAHRNEHMEN

*Wenn eine Emotion wie Wut, Trauer oder Angst aufsteigt, nimm wahr, was gerade in Deinem Körper passiert. Fühlst Du eine Spannung im Bauch? Einen Kloss im Hals? Einen Schmerz im Nacken? Ein Ziehen in der Brust? Tauche richtig ein!*

## 2. SPÜREN

*Statt zu analysieren oder interpretieren, heisse das Gefühl willkommen, nimm es an und sage: "Hallo, ich sehe und weiss, dass Du da bist." Vielleicht kommt ein Bild oder ein Wort zu diesem Gefühl hoch. Schau es Dir an und nimm es einfach nur wahr.*



## 3. FRAGEN

*Wenn Du eine Weile eingetaucht bist und wirklich ohne zu beurteilen wahrgenommen hast, was da grade in Deinem Körper passiert, wie es sich anfühlt, Bilder, Worte...Fang an Fragen an dieses Gefühl zu stellen: "Warum bist Du da? Was willst Du mir sagen? An was soll ich erinnert werden?"*



## 4. DIE WICHTIGSTE FRAGE

*Nach diesen Fragen, stell diesem Gefühl die allerwichtigste Frage: "Was genau brauchst Du jetzt?" Wenn Du Dir vorstellen kannst, was jetzt wirklich guttun würde, kann es sein, dass Du das körperlich wahrnimmst: Dein Spannung lässt nach, Du stösst einen Seufzer aus usw...*

## 5. AKZEPTIEREN

*Sag diesem Gefühl, dass Du es hörst und akzeptierst, es nicht verurteilst und dass es da sein darf. Sage ihm auch, dass Du das Bedürfnis dahinter gehört hast und nun dafür sorgst.*

## HAST DU FRAGEN?

*Hast Du Fragen Zum Thema Emotionen annehmen? Möchtest Du Unterstützung auf Deiner Reise zu Selbsterkenntnis und Selbstannahme?*

*Schreib mir: [info@naturali.ch](mailto:info@naturali.ch) oder buche Dir direkt "Die kleine Reise" oder die "Intensive Reise":*

*[www.nataliebarth.ch](http://www.nataliebarth.ch)*

# TEXTE UND DESIGN

[www.weiblichkreativ.com](http://www.weiblichkreativ.com)  
Mit Unterstützung von Canva



# BILDER

Rezza Chandra  
Andrea Piacquadio  
Taryn Elliott

