# Schweren Gefühlen leicht begegnen

## Krisen gehen vorüber, nur wissen wir nicht wann

Krisen im Leben, egal, ob große oder kleine, sind sehr belastend. Darüber hinaus haben sie es an sich, dass sie den Charakter der Unsicherheit und Ungewissheit in sich tragen. Die gute Nachricht: Sie gehen vorüber. Die schlechte: Wir wissen nur nicht genau wann. Vorausschauend Planungen zu tätigen, ist schwer möglich. Obwohl es das Rezept gegen Ungewissheit nicht wirklich gibt, sind doch Handlungen denk- und machbar, die gesundheitsförderlich sind.

### Angst oder Gelassenheit

Ungewiss ist, was genau kommt und sein wird. Trotz allem gibt es zwei Wege, die beschritten werden können. Der eine Weg ist jener der Angst – diese erzeugt Stress und schwächt das Immunsystem, der andere jener der Sicherheit und Gelassenheit. Bei beiden Wegen ist der Ausgang unbekannt. Sicherheit als Gegenpol der Angst sowie Gelassenheit als Alternative zu Ärger und Aggression stärken die eigenen Kompetenzen sowie die Handlungsfähigkeit und vor allem das Immunsystem. Da Planen und Vorausschauen ohnehin schwer möglich sind, macht es Sinn, sich auf den Moment, das Hier und Jetzt zu konzentrieren und den jeweiligen Tag möglichst angenehm zu gestalten. Gönnen Sie sich Genuss und mindestens ein Highlight pro Tag. Krisen

**Mag. Andreas Urich, Lehrcoach, Psychologischer Berater Vöcklabruck, 0650/6733153 urich-coaching.com**

bewirken auch das Auftreten von unangenehmen Gefühlen, denen mit folgenden drei Methoden entgegengewirkt werden kann:

**1. Ich habe ein Gefühl und bin nicht das Gefühl:** Dieses Bewusstsein erzeugt eine gewisse Distanz gegenüber dem Gefühl, macht es kleiner.

**2. Gefühle sind vorübergehend:** Ziel ist es dabei, auch unangenehme Gefühle akzeptieren zu lernen. Wenn Gefühle vorübergehend sind, kann man sich das auch so vorstellen wie ein offenes Haus, in dem das Gefühl ein- und auszieht.

**3. Fokus umlenken:** Neben unangenehmen Gefühlen haben auch noch andere „Dinge" Platz. Bewährt hat sich vor allem, die Wahrnehmung auf die Sinne zu lenken: Was nehme ich trotz unangenehmer Gefühle aktuell wahr?

### Reden hilft

Neben dem Umgang mit unangenehmen Emotionen ist es wichtig, auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung sowie reichlich Schlaf als immunstärkende Komponente zu achten. Denken Sie trotz all der vorgeschriebenen Sicherheitsmaßnahmen unbedingt an Gelassenheit, Fröhlichkeit und Humor. Reden Sie mit Menschen aus Ihrem sozialen Netz, das tut gut! Professionelle Begleitung in Form von Lebensberatung und Coaching – also mit den Spezialisten aus den Bereichen Psyche, Ernährung und Bewegung (alles gut für Ihr Immunsystem!) – hilft in Situationen und Krisen, in denen man oft selbst nicht mehr weiterkann.

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung
www.lebensberater.at