



Ampel Übung mit dem Gefühl der Wut

Achtsamkeit und Mitgefühl sind wie die beiden Flügel eines Vogels.

Klares Sehen und Mitgefühl werden traditionell als die zwei Flügel der Weisheit bezeichnet. Achtsamkeit und Mitgefühl sind die Basis für wirkliche Selbstfürsorge, die es in unserer komplexen Welt erlaubt, auf Belastungen zu reagieren, gesund zu bleiben und erfüllt zu leben.

	A Achtsamkeit + M Mitgefühl für sich	Ja, es ist schwer. <ul style="list-style-type: none"> • Es ist in Ordnung, sich verletzt zu fühlen. „Ja, da ist Wut!“ • „Es ist okay, dass diese Wut da ist. Ich muss sie nicht verdrängen.“ • Ich kann das Gefühl akzeptierend halten. Ich lege eine Hand auf mein Herz. • Stopp! Ich gebe mir einen Moment, um zu spüren, was wirklich da ist.
	P Perspektivwechsel	Spüre deinen Körper. <ul style="list-style-type: none"> • Ich atme in den Bereich des Körpers, wo das Gefühl spürbar ist. • Wo spüre ich dies (die sekundäre Emotion) im Körper? (z. B. Anspannung Hals-Nackengebiet) • Ist da noch ein weiteres Gefühl? Es darf Raum haben wie ein Gast, der kommt und geht. • Ich erlaube der (primären) Emotion (z.B. Traurigkeit, Angst, Enttäuschung) da zu sein.
	E Emotionsregulation	Benenne dein Bedürfnis zur primären Emotion. <ul style="list-style-type: none"> • Ich kann die primäre Emotion halten, ohne sie verändern zu wollen. • Was braucht dieses Gefühl? (z.B.) „Sicherheit!“ Ich spüre in mich hinein, bis ich sie fühle. • Vielleicht taucht ein Satz auf: ... Ich fühle mich sicher ... • Ich spüre, wie ich mich zunehmend sicherer fühle und das im Körper wahrnehmen kann.
	L Leichtigkeit	Freude am Tun selbst. <ul style="list-style-type: none"> • Sich unsicher zu fühlen ist menschlich. Es geht vorüber. • Ich kann sanft oder auch kraftvoll eine Grenze ziehen, mir oder anderen gegenüber. • Ich fühle mich sicher, auch wenn es sich noch nicht ganz rund anfühlt. • Dankbarkeit und Freude breiten sich in mir aus.