

## Arbeitsblatt 24

### Wellenreiten

Wählen Sie ein aktuell spürbares unangenehmes Gefühl aus, das Sie gerne loswerden möchten; gehen Sie folgendermaßen vor:

- Erleben Sie das Gefühl:
  - Treten Sie einen Schritt zurück, schaffen Sie Raum zwischen sich und der Emotion.
  - Benennen Sie das Gefühl.
  - Versuchen Sie, es als Welle wahrzunehmen, die kommt und geht.
  - Versuchen Sie zunächst nicht, das Gefühl loszuwerden, zu blockieren oder zu unterdrücken.
- Seien Sie achtsam gegenüber körperlichen Reaktionen (wo spüre ich die Reaktion?). Bitte beachten Sie: **Sie *haben* ein Gefühl, Sie *sind* nicht Ihr Gefühl!**
- Beobachten Sie den Handlungsdruck, belassen Sie es aber bei der Betrachtung.
- Versuchen Sie im weiteren Verlauf nicht, das Gefühl aufrechtzuerhalten, halten Sie es nicht fest und verstärken Sie es nicht.
- Handeln Sie nicht aus dem Gefühl heraus; erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Sie sich anders gefühlt haben.