

Emotionsbild 🚤 Boat Life Hack 🧐

Mental Methode bei emotionalem Stress durch bildhafte Vorstellungskraft

Emotionaler Stress wird oft körperlich spürbar. Genau damit arbeitet die Methode Emotionsbild. Es geht darum unkonkrete, hinderliche Gefühle und Emotionen zu verbildlichen, aus dem inneren System herauszulösen und durch Positives zu ersetzen. Klingt vielleicht etwas abstrakt, funktioniert allerdings bei Menschen mit einer guten Vorstellungskraft in entspanntem Zustand sehr zuverlässig. Daher ist es eine Methode die vor- bzw. nachbereitend eingesetzt wird. Akut in extremen Stresssituationen selbst sorgen eher körperliche Methoden zur Beruhigung des Nervensystems, um handlungsfähig zu bleiben.



Emotionsbild ersetzen

Wie funktioniert nun die Methode Emotionsbild?

Zunächst ist es hilfreich einigermaßen entspannt zu sein. Dazu einfach mal zwei bis drei mal tief ein- und ausatmen. Wenn es Dir gut tut, schließe die Augen dabei, damit Du Dich komplett auf Dein inneres Empfinden konzentrieren kannst. Nun erinnere Dich an eine stressige Situation und achte auf Deine Körperreaktion. Wo spürst Du den Stress? Vielleicht ist es ein drückendes Gefühl in der Brust oder wie ein Kloß im Hals. Vielleicht spürst Du es auch im Bauch oder ganz wo anders.

Um das Vorher – Nachher besser einzuschätzen kannst Du zusätzlich die Skala von 0 bis 10 nutzen. Wie intensiv ist das Gefühl? 10 bedeutet höchst unangenehm und bei 0 ist das Gefühl weg. Notiere die Zahl.

Wenn Du das Gefühl im Körper verortet hast, dann stell Dir vor wie Du dieses Gefühl aus dem Körper herausnimmst und vor Dir hinstellst. Schau es Dir an. Wie sieht es aus? Welche Form, Außenkanten, Farbe hat es?

Jetzt stell Dir einen Rahmen drumherum vor. Welche Farbe hat dieser Rahmen? So entsteht ein Emotionsbild, das ersetzt werden darf. Nun lass dieses Bild davon schweben – von Dir weg – wird es immer blasser und kleiner – bis es am Horizont verschwindet. Bleibe achtsam und erwarte, was hinter dem Horizont Positives erscheint. Ein zunächst kleines Bild, dass auf Dich zukommt – immer näher – deutlicher wird – größer – bis es vor Dir greifbar wird. Schau es Dir an. Was ist es? Wie sieht es aus? Das ist Dein neues Emotionsbild. Wenn es Dir angenehm ist, dann nimm es und packe es an die Stelle in Deinen Körper, wo Du das alte herausgenommen hast. Spüre wie sich das anfühlt und freue Dich über Dein neues angenehmeres Körpergefühl und Deine neue emotionale Reaktion auf die zuvor als stressig empfundene Situation.

Mit der Skala kannst Du nun die Veränderung testen. Denke wieder an die stressige Situation. Wie intensiv unangenehm fühlt es sich jetzt an? Prüfe die neue Zahl mit der zuvor notierten.

Das neue Emotionsbild kannst Du Dir zur Verstärkung und Vertiefung immer wieder verinnerlichen. Vielleicht findest Du sogar ein echtes Foto oder Bild, um es aufzuhängen oder als Bildschirmhintergrund regelmäßig vor Augen zu haben.

Allzeit gute Fahrt, angenehmen Wind und freundliche See wünscht
Deine Maritime & Mental Trainerin **Silvia** 🌻 mit und für 🍷 🚤 *BoatLifeFeeling*

www.BoatLifeFeeling.de/Schatztruhe