



WARUM GEHEN MÄNNER AUF DISTANZ?!

STEP 3: Die Technik für dein persönliches „Gefühlsmanagement“

GEFÜHLE DREHEN

Anwendung: dich auf verschiedene Gefühle einlassen und sie für dich drehen

1) wenn möglich **positiven Ressourcenanker** testen =

kurz abrufen (kurz in ein positives Gefühl rein gehen bevor du dich dem eher „unangenehmen“ Gefühl widmest)

2) **„unangenehmes“ Gefühl wahrnehmen:** eine Situation dazu finden, die Stelle im Körper finden wo das Gefühl her kommt, kurz in das Gefühl hineinatmen um es auch zu spüren

3) Das Gefühl aus dem Körper **herausnehmen** → Distanz gewinnen

4) Das Gefühl im VAKOG **beschreiben** um die Emotion ganzheitlich und lebendig zu erleben

VAKOG bedeutet das Gefühl so realistisch wie möglich zu beschreiben

visuell: was siehst du? (Farbe, Form)

auditiv: was hörst du?

kinästhetisch: was fühlst du?

bei Bedarf: **olfaktorisch/ gustatorisch:** was riechst und schmeckst)du?

5) das Gefühl in das Gegenteil/ in etwas Schönes verwandeln (**drehen**, verändern)

6) das veränderte Gefühl im VAKOG **beschreiben**

7) wieder in deinen Körper **geben** und mit der Atmung ausstrahlen lassen