

Übung „Emotionsorientiertes Coping“

Ziel:

Beim emotionsorientierten Coping geht es in einem ersten Schritt darum, das Problem und das eigene Befinden zu akzeptieren.

Um sich geistig und emotional von dem Problem zu lösen, kann eine **Achtsamkeitsmeditation** hilfreich sein.

Vorgehen:

Setzen Sie sich hierfür in eine aufrechte Haltung und stellen Sie einen Timer auf drei Minuten.

Schließen Sie, wenn möglich, Ihre Augen und konzentrieren Sie sich für die nächsten 3 Minuten ausschließlich auf Ihren Atem.

Spüren Sie, wie der Atem kühl durch die Nase einströmt und warm wieder ausströmt und nehmen Sie wahr, wie sich Ihr Brustkorb und Ihre Bauchdecke heben und senken.

Vermutlich werden Sie immer wieder durch Gedanken oder Geräusche abgelenkt werden. Das ist ganz normal. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit dann einfach wieder zurück auf Ihren Atem und fahren Sie fort.

Alternativ finden Sie im Internet zahlreiche geführte Meditationen, wie z. B. den Bodyscan.

In einem nächsten Schritt können Sie aktiv versuchen, angenehme Emotionen herzustellen (siehe „positive“ Emotionen) oder eine andere Sichtweise auf das Problem zu finden (siehe kognitive Flexibilität), indem Sie sich z. B. soziale Unterstützung holen.

Kontakt:

Benötigen Sie weitere Beratung, können Sie sich gerne an uns wenden:

Tel: +49 (0)6131 8944 817

E-Mail: melanie.lathomus@lir-mainz.de