

Starke Gefühle, starke Strategien – Tipps für Klein & Gross

Gefühle gehören zum Leben – mal überfluten sie uns, mal scheinen sie uns zu blockieren. Ob Erwachsene oder Kinder: Entscheidend ist, einen guten Umgang damit zu finden. Auf dieser Seite finden Sie persönliche Tipps aus der Community und konkrete Tools aus unserer Beratung – probieren Sie aus, was zu Ihnen passt!

Körper wahrnehmen

Gefühle zeigen sich körperlich (z.B. Herzklopfen, Anspannung). Bewusst wahrnehmen ist der erste Schritt.

Body Scan – den Körper von Kopf bis Fuss achtsam wahrnehmen und Schritt für Schritt Spannung lösen.

Erdungsübung – beide Füsse fest auf den Boden drücken, tief atmen – gibt Stabilität und Ruhe im Moment.

«Ich lasse negative Gedanken in positiver Umgebung zu, damit mein Gehirn es mit positiver Erfahrung verknüpft und ich so lerne, dass nichts Schlimmes passiert.»

Lynn, 38 | via Instagram

Gefühle benennen

Gedanken ordnen. Was benannt wird, verliert an Schwere.

Akzeptieren statt bekämpfen

Gefühle dürfen da sein. Wer sie zulässt, erlebt oft, dass sie schneller abklingen als gedacht.

Selbstmitgefühl – «Ich bin nicht meine Emotion, ich habe eine Emotion.» oder «Es ist okay, dass ich das gerade fühle.» – schafft Verständnis für sich selbst.

Relativieren – «Das ist schwierig» statt «Katastrophe».

Journaling – notieren: «Was fühle ich und was brauche ich?» So entsteht Abstand und Orientierung.

Gefühle sichtbar machen – Gefühlsampel, -thermometer, -kompass oder Emotionskarten helfen, Gefühle leichter zu benennen und einzuordnen.

«Springseilgumpe – hilft gegen Tieftrauermomente genauso wie bei überfließenden Energieschüben.»

Laura Maria | via LinkedIn

Bewegung als Ventil

Ausreichend Schlaf, Bewegung, Pausen und gute Ernährung sind die Basis für Emotionsbalance.

Aktiv – kleine Bewegungspausen, Sport oder Spaziergänge helfen, Stress abzubauen und ins Gleichgewicht zu kommen.

Gefühle-Ventil – hüpfen, rennen, Seil springen oder ins Kissen boxen – oder eine Wut-/Ruhebox nutzen (z.B. mit Knetball, Kuscheltier, Malstiften oder einem Hörspiel).



Humor und Leichtigkeit

Lachen löst Anspannung und öffnet neue Sichtweisen.

Mini-Auszeit – ein lustiges Video schauen oder einen Comic lesen – kleine Momente schaffen, die sofort Leichtigkeit bringen.

Augenzwinkern – die Situationen bewusst humorvoll betrachten.

Locker machen – eine spontane Runde «Wer lacht zuerst?» oder eine alberne Bewegung – Lachen steckt an und löst Spannung.

Inneres Lächeln – der Körper merkt's sofort.

Soziale Unterstützung

Geteilte Gefühle werden leichter.

«Wenn ich wütend werde, versuche ich mir auf logische Weise Klarheit zu verschaffen. Bevor ich dann mit der Person spreche und wir eine Lösung suchen, erzähle ich es meist einem Kollegen oder jemandem, dem ich vertraue.»

Ciarán, 15 | via E-Mail

Atem nutzen

Tiefer, bewusster Atem beruhigt das Nervensystem.

4-6-Atmung – vier Sekunden tief einatmen, sechs Sekunden ausatmen (ggf. mit App als Unterstützung).

Atemspiel – Seifenblasen pusten oder einen Luftballon aufblasen – hilft besonders Kindern, Spannung loszulassen.