

# Das Transformieren negativer Emotionen

## Emotions - Transformation - Strategie



Achte ganz bewusst auf die kleine Lücke, zwischen Ärger - Auslöser und Ärger - Reaktion. Es sind nur wenige Sekunden.

Immer wenn du beginnst dich ein kleines bisschen unwohler zu fühlen, halte sofort inne:

Unterbreche das aufkommende Emotions- Programm. Dabei ist es egal, um welche unangenehme Emotionen es sich handelt. Tue dies immer, wenn du beginnst, dich auch nur ein kleines bisschen unwohler zu fühlen.

# Schritt 1

**Verändere sofort deine Körperhaltung.** Das ist wichtig, damit unterbrichst du auf biochemischer Basis dein Emotions- Programm.

**Sitze oder stehe aufrecht, Kopf hoch, Brust raus, Schultern leicht nach hinten gezogen, ein bisschen stolz und lächle.** Lächle, weil du dich gerade \*erwischt\* hast.

**Atme 7x tief in deinen Bauch** und spüre, wie du gleich wieder ruhig wirst. Und während du weiter aufrecht stehst oder sitzt, tief in deinen Bauch atmest und lächelst, kommen wir zu...

# Schritt 2

**Fühle tief in die unangenehme Emotion hinein.** Sei mutig, trau dich, es ist nur eine Emotion, sonst nichts. Sei dabei wohlwollend und lasse alles zu.

**Jetzt beschreibe kurz in Gedanken die Emotion.**

Bsp. Aha, ich fühle mich gerade ein bisschen enttäuscht, ich fühle mich fast ärgerlich, da ist dieses Gefühl im oberen Magenbereich...

Das wars schon, eine Sache von 5 bis 10 Sekunden.

## Schritt 3

2 Fragen:

**Was denke ich gerade?** Oder:  
**Was waren meine letzten Gedanken?**

Bsp. Gerade hatte ich an unsere Nachbarn gedacht und wie sie hinter dem Rücken geredet haben. Diese Gedanken haben mich ärgerlich gemacht...

Das wars schon, wieder 5 bis 10 Sekunden.

**Nun frage dich: Will ich mich jetzt mies fühlen?**

Bsp. Nein, ich will mich gut fühlen! Und überhaupt, was die Nachbarn sagen oder denken, das ist deren Sache. Das geht mich nichts an. Ich kümmere mich um meine Familie und die Menschen, die mir wichtig sind.

Das wars schon, nochmal 5 bis 10 Sekunden.

Nun hast du nicht reflexartig, zwanghaft reagiert, sondern selbstbestimmt agiert. Und du kannst dich einfach weiter gut fühlen. Nur aufgrund ein paar veränderter Gedanken.

Und wenn du dich schnell wieder gut fühlen möchtest, dann gehe zu...

## Schritt 4

**Denke bewusst konstruktive Gedanken**, die sich gut anfühlen und die dir gut tun! Für den ungewöhnlichen Fall, dass dir gar nichts einfällt, denke dankbare Gedanken.

Frage dich:

**Wofür möchte ich jetzt, in diesem Moment dankbar sein?**

Frage dich das so lange in Gedanken, bis dir viele, viele Dinge einfallen. Und dann sei dankbar. Spüre die Dankbarkeit!

Bsp. Heute ist ein sonniger Tag, der Himmel ist blau, dafür bin ich dankbar. Danke! Ich habe ein Dach über dem Kopf und ein warmes Bettchen, dafür bin ich dankbar. Danke! In meinem Leben habe ich Menschen, die ich liebe und die mich lieben. Dafür bin ich zutiefst dankbar. Danke! Heute bin ich wieder aufgewacht. Tausende Menschen sind heute nicht mehr aufgewacht. Ich kann einen weiteren wunderbaren Tag genießen, dafür bin ich dankbar. Danke! ...

Finde so viele Dinge als möglich, für die du dankbar sein möchtest. Und fühle die Dankbarkeit. Vielleicht ist am Beginn etwas Übung erforderlich. Macht nichts, dann übe. Mit jedem Mal \*Dankbarkeit fühlen\* wird es besser klappen.

Eine sehr wertvolle Übung, die du täglich praktizieren solltest und die dein Leben langfristig heller und bunter und erfüllender gestalten wird.

## Wichtig:

Es ist sehr wichtig, diese 4 Schritte korrekt und immer gleich auszuführen. Damit trainierst du deinem Verstand eine neue Denkgewohnheit. So, wie in der Fahrschule, dort musstest du auch immer wieder die gleichen Abfolgen wiederholen und nun kannst du ohne nachzudenken Auto fahren. Genauso mache es mit dieser wichtigen \*Emotions- Transformations- Strategie\*.

Wenn du diese kleine Strategie für 3 Monate immer in der gleichen Abfolge trainierst, übernimmt dein unbewusster Verstand diese neue Denk - Abfolge und es wird dafür ein Programm in deinem unbewussten Verstand angelegt. Nach unzähligen Wiederholungen, nach ca. 2 bis 3 Monaten Praktizieren \*passiert\* diese Denk- Abfolge oder besser das neue Denk - Programm automatisch, reflexartig. Und dann dient dir diese wundervolle Gewohnheit für den Rest deines Lebens.

---

Praktiziere die einfache \*Emotions- Transformations- Strategie\* immer dann, wenn du dich auch nur ein bisschen unangenehm fühlst! Nutze dabei immer ganz korrekt die 4 Schritte.

Das ist die wichtigste Strategie in diesem Programm. Damit bist du in der Lage, jede schmerzhaft, unangenehme Emotion zu transformieren. Was bedeutet das für dein Leben? Viel weniger unangenehme Emotionen, dafür immer öfter gut fühlen.

Lerne diese 4 Schritte auswendig.