



Die heutige Zeit fordert jeden von uns in vielerlei Hinsicht.

Wie kann man mit zu viel Negativem umgehen?

Weiter unten finden Sie meine favorisierte Methode, um zu viel Stress, Anspannung und Verspannung konstruktiv aufzulösen.

Psychische/emotionale Belastungen haben ja immer eine Entsprechung im Körper. So sollte man die Energie, die sich in Wut, Ärger und Gedankenkarussell festsetzt, körperlich abarbeiten und damit loswerden.

Das erzeugt eine Frische, es können leichter neue Perspektiven über schwierige Situationen eingenommen werden.

Entnommen aus



TEIL VI – 12 Übungen für Selbsthilfe/-Coaching

Erhältlich bei Amazon Taschenbuch/  
Kindle E-Book / KindleUnlimited kostenfrei

<http://amzn.to/2tuWW2u>

# Veränderung jetzt

## Von der Wut zur Akzeptanz zur Veränderung

Manche Dinge, die uns belasten, können wir nicht kurzfristig oder einfach selber verändern. Es ist sehr wichtig, die negativen Gefühle und Stimmungen, die sich aus Belastungen ergeben, voll und ganz zu akzeptieren und damit konstruktiv umzugehen. Neben grundsätzlichen Konflikten oder Problemen, die wir nicht gelöst bekommen, gibt es immer wieder genug Anlässe, um sich ziemlich angespannt zu fühlen.

Wir empfinden öfter das Leben als ungerecht.

Oder Menschen nutzen uns aus, sind unbelehrbar, unfreundlich penetrant oder lassen uns im Stich.

Wir ärgern uns über uns selbst, weil wir wieder ...

Wir hassen ... usw.

Was auch immer. Ärger oder Wut sind sehr starke, energiegeladene Emotionen. Wenn wir die permanent wegdrücken, können sich diese in den Muskeln festsetzen und zu Schmerz oder zu anderen Beschwerden führen.

### Ich empfehle:

- Gehen Sie raus an einen Ort, wo Sie keiner stört, und geben Sie den negativen Gefühlen Raum. Schreien, rufen oder sprechen Sie laut die Wut aus.
- Alles was damit zusammenhängt, lassen Sie es unzensiert raus – und ohne Analyse oder Verstehenwollen.
- Der Kopf ist jetzt mal still.
- Schmeißen Sie Steine ins Gebüsch, hauen mit einem Stock scheinbar auf den oder das, was so quält.
- Zerschlagen Sie Stöcke, zerreißen Sie Pappe.
- Treten Sie gegen leere Dosen ... Egal.
- Kommen Sie einfach richtig in Fahrt.
- Reagieren Sie wie auch immer (!) die Energie gefahrlos ab.

Diese Aktion wirkt absolut befreiend, Sie werden es sehen. Durch den lauten Einsatz der Stimme sowie dem heftigen Bewegen atmen wir intensiver, der Stoffwechsel belebt sich. Man fühlt sich schnell besser. Die Natur tut ihr übriges zu einer sehr positiven Wirkung, wenn der Dampf einmal abgelassen ist.

Plötzlich erfreut man sich an den hellen Wolken, die eilig vorüberziehen, einem dabei wie zuwinken. Eine Krähe fängt laut an zu rufen ... wir fühlen uns nicht mehr bedroht ..., sondern eins mit der Welt.

Erst wenn man die aufgestaute Energie rausgelassen hat, ist man gefühlsmäßig überhaupt in der Lage das, was ist, so anzunehmen. Denn Ärger und Wut hängen mit dem (meistens nicht erfüllbaren) Wunsch zusammen, dass der andere oder die Umstände sich doch bitte schön so verhalten, wie's mir guttut.

**Annehmen** nun heißt,

sich der Situation zu stellen wie auch mit der Zeit Lösungen zu suchen.

Oder ein Gleichgewicht zu finden, um mit dem glücklich zu sein, was uns das Leben gerade bietet.

**Akzeptieren** ist Aktivität.

Mit der Haltung: »Ich habe Spielraum. Entscheide selbst, wie ich gegenüber ... agiere. In einer Weise, die für mich machbar ist. Ich sehe dem Sturm ins Auge. Wütend. Aber bewusst. Ich lasse mich nicht treiben.«

Hingenommener, versteckter Ärger, Wut, Hass schädigen uns am allermeisten.

Dagegen, wenn wir akzeptieren, dann kämpfen wir nicht mehr innerlich, binden Energie und lassen Gedanken um dasselbe kreisen. Sondern wir treffen Entscheidungen, indem wir unser eigenes Verhalten überdenken und etwas Neues tun, wozu wir in der Lage sind.

»Ich nehme es so, wie es ist. Trotzdem geht es mir gut. Ich kann damit umgehen.«

**Aber als Erstes,**

raus mit den negativen Gefühlen. Insgeheim Wut gibt es bestimmt genug. Machen Sie ihr Luft und Sie werden staunen, was da alles hochkocht! Und wie unglaublich energetisierend es ist, das auszuleben.



Es ist sicher ungewöhnlich und erst mal 'komisch' für den, der normalerweise nicht so aus sich herausgeht. Doch einmal ohne viel Nachdenken ausprobiert werden Sie spüren, wie gut Ihnen das »Rauslassen« getan hat. Vielleicht möchten Sie es so wie ich nicht mehr missen.

Ich finde diese Art und Weise am wirkungsvollsten, negative Gefühle und Stress abzubauen. Erst dann kann ich mich wirklich entspannen.

Übrigens gibt es in einigen deutschen Städten sogenannte Wuträume. Die kann man zeitweise buchen und dort nach Herzenslust bzw. je nach Emotionsstärke stundenlang seine Zerstörungswut symbolisch und ungefährlich abarbeiten. Das ist direkter und gesünder als manches Gespräch oder Verstehenwollen.

*Alles Gute mit einem belastungsärmeren Alltag!*

*Ihre Gaby Barton*

Autorin, Bee-fitt Coach, neue Wege Beraterin > <https://gabybarton.com/> – [gb@gabybarton.com](mailto:gb@gabybarton.com)