

# Selbstwahrnehmung stärken

Die WHO hat 1994 Lebenskompetenzen (Life Skills) definiert, deren Förderung maßgeblich dazu beiträgt, damit Kinder stabile und gesunde Persönlichkeiten werden, in sich selbst und ihre Fähigkeiten Vertrauen haben, Lebenskrisen bewältigen und im Idealfall auch daran wachsen können. Die Gefühlsbewältigung ist eine davon.

Erwachsene haben schon gelernt ihre aufkommenden Gefühle zu regulieren und dem sozialen Kontext angemessen auszudrücken. Dass das Energie kostet und oft gar nicht so einfach ist merken wir wenn wir müde, gestresst oder hungrig sind.

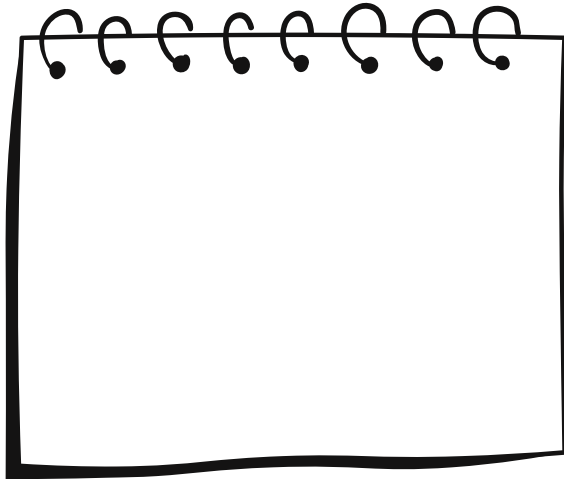
Bestimmte Gefühle werden in unserer Gesellschaft nicht gerne gesehen (Wut), es wird versucht sie so schnell wie möglich aus dem Weg zu schaffen (Trauer, Wut) oder sie werden klein geredet (Angst). Das alles bietet keine Möglichkeit einen Umgang mit den erlebten Gefühlen zu erlernen.

- Gefühle zulassen
- Gefühle unterscheiden
- Gefühle von Erwachsenen vorgelebt bekommen
- Über Gefühle lesen und sprechen
- Gefühle greifbar machen

## Gefühle wahrnehmen und benennen

Gefühle wahrzunehmen und benennen zu können ist oft eine erste Hilfe Maßnahme bei Gefühlsstürmen. Menschen können ihr Erleben dadurch wahrnehmen, zuordnen und fühlen sich von anderen wahrgenommen und verstanden. Ein Gefühlstagebuch kann einen Überblick über die erlebten Gefühle geben und ein Anlass sein darüber zu reflektieren.

DAS HABE ICH HEUTE ERLEBT



DATUM



DAS WAR HEUTE BESONDERS SCHÖN



DIESE GEFÜHLE HABE ICH HEUTE GEFÜHLT



Mut



Angst



Spaß



Zuneigung



Neid

Neugierde

Entspannung



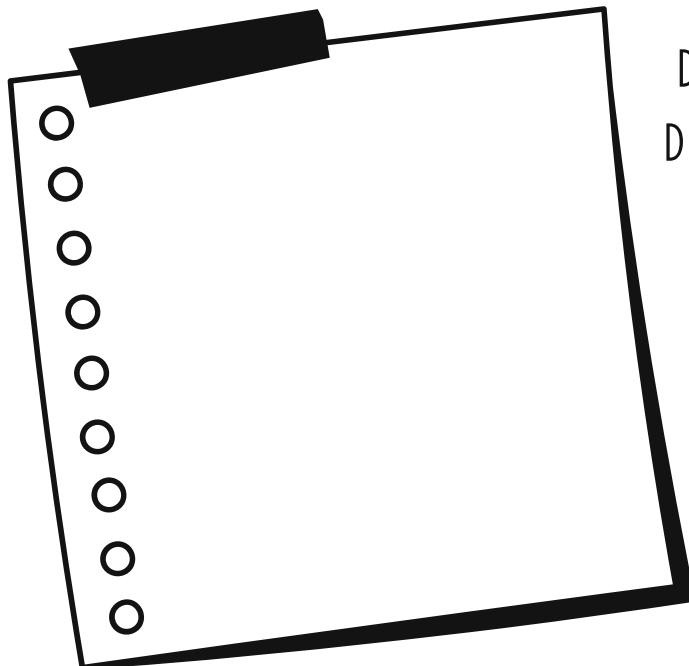
Einsamkeit



Unsicherheit



DAS HAT MIR BEI MEINEN GEFÜHLEN GEHOLFEN



DAS KÖNNTE MIR DAS NÄCHSTE MAL HELFEN

