

LEITFADEN

1. VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG

MIT EMOTIONEN (COACHING oder THERAPIE?)

2. SOS-AKUTE ÜBUNGEN

3. NOTFALLKONTAKTE (Deutschland, Österreich, Schweiz)

Dieser Leitfaden soll dich dazu ermächtigen, verantwortungsvoll mit dir selbst und deinen Emotionen umzugehen. Er zeigt dir auf, was durch Coaching möglich ist und was nicht. Im Coaching-Prozess wirst du möglicherweise auf sehr emotionale Themen stoßen. Hier ist es wichtig, dass du die Eigenverantwortung übernimmst und achtsam darauf achtest, was du in diesen Momenten benötigst und was für dich von Bedeutung ist.

Intensive Emotionen und Trigger können uns manchmal überwältigen und das Gefühl vermitteln, die Kontrolle zu verlieren. Dieser Leitfaden soll dir helfen, in solchen herausfordernden Situationen ein Stück Kontrolle und Halt zurückzugewinnen, dir Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und zu verstehen, was in dir vor sich geht.

Du wirst lernen, wie du mit diesen Gefühlen umgehen kannst, was im Coaching bearbeitet werden kann und wann es ratsam ist, sich zusätzliche Unterstützung zu suchen. Es ist wichtig zu beachten, dass Coaching klar von Therapie zu unterscheiden ist.

Lies den Leitfaden am besten in einem ruhigen Moment, wenn du dich stabil fühlst, aufmerksam durch und merke dir die wichtigsten Punkte. So bist du vorbereitet und weißt, was du im Notfall tun kannst.

Denn in emotional aufgeladenen Momenten kann unser Verstand oft nicht so klar denken wie gewohnt. Es ist wichtig, schnell eine Lösung parat zu haben.

WICHTIG, bevor du weiterliest:

Atme tief durch und erinnere dich daran, dass du niemals allein bist und jede Herausforderung mit Unterstützung bewältigen kannst!

Coaching vs. Therapie – Wann ist was geeignet?

In herausfordernden Zeiten ist es entscheidend, Unterstützung zu suchen. Ob durch Coaching, Therapie oder eine Krisenhotline, es ist wichtig zu wissen, wann welche Art der Hilfe am sinnvollsten ist.

LEITFADEN

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT EMOTIONEN IM COACHING

Wann ist Coaching sinnvoll, und wann sollte ich eine Therapie in Anspruch nehmen?

Wenn du spezifische Ziele erreichen, persönlich wachsen oder Herausforderungen meistern möchtest, die du alleine nicht bewältigen kannst, ist Coaching möglicherweise die richtige Wahl. Ein Coach hilft dir, Lösungen zu finden und dein volles Potenzial zu entfalten.

Therapie hingegen bietet Unterstützung, wenn du mit tiefgreifenden emotionalen Problemen, Angstzuständen oder Traumata kämpfst, die deine Lebensqualität erheblich beeinträchtigen.

Ein Coach kann eine wertvolle Ergänzung zur Therapie sein. Kläre in diesem Fall bitte mit deinem Therapeuten oder deiner Therapeutin, ob ein zusätzliches Coaching in deiner aktuellen Therapiephase sinnvoll ist. Wichtig ist, dass ein Coach nicht therapiert oder heilt und keine Traumahilfe anbietet.

Bist du in einer akuten Krise und benötigst dringend professionelle Unterstützung, ist es ratsam, dich an deine*n Therapeutin*Therapeuten zu wenden oder eine Krisentelefonnummer anzurufen.

Wenn du dir unsicher bist, welche Art der Unterstützung du brauchst, zögere nicht, bei einer Krisenhotline nachzufragen, an wen du dich am besten wenden solltest. Eine Liste von Hotlines findest du weiter unten im Leitfaden.

Wie erkenne ich ein Trauma bei mir selbst?

Nicht jedes belastende Ereignis ist automatisch ein Trauma. Manchmal kann es unklar sein, ob man selbst ein traumatisches Erlebnis erlebt hat.

Beachte: Wenn du traumatisiert bist, hat ein negatives Ereignis langfristige Auswirkungen auf dein Verhalten und deine Emotionen, auch lange nach dem Vorfall.

Traumatische Erlebnisse können zu anhaltenden psychischen Belastungen führen, während belastende Ereignisse zwar intensiv sein können, jedoch in der Regel nicht die gleichen langfristigen Folgen haben.

LEITFADEN

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT EMOTIONEN

Wenn du mit bestimmten Triggern konfrontiert wirst, kann es sein, dass eine alte Wunde berührt wird. Diese Auslöser können verschiedene Formen annehmen, wie bestimmte Gerüche, Orte, Worte, Gesten, Personen, Beziehungsdynamiken, Geräusche, Fragen, spezielle Energien oder Bilder.

Trigger können in uns eine unverhältnismäßig starke emotionale Reaktion hervorrufen, die nicht mit dem aktuellen Ereignis in Verbindung steht, sondern eine frühere Wunde (Trauma) anspricht.

Die Reaktionen auf Trigger variieren von Person zu Person und hängen von der jeweiligen Situation ab. Dazu gehören intensive Angstzustände, Flashbacks, Verhaltensweisen wie Fight-Flight-Freeze, Selbstsabotage, Zwänge und starke emotionale Reaktionen.

Körperlich kann sich dies in Form von Schweißausbrüchen, Herzrasen, Bauchschmerzen oder Schwindel äußern. Auch das Gefühl von Erstarrung, Taubheit und innerer Leere kann durch Trigger ausgelöst werden.

SOS-Übungen: Was tun, wenn ein Trauma getriggert wird?

Falls du in einer Krisensituation bist und dein Coach, Therapeut oder deine Ansprechperson in Notfällen nicht sofort erreichbar ist, kannst du folgende Schritte unternehmen, um dir selbst zu helfen:

1. Atme tief durch:

Versuche, deine Atmung zu stabilisieren, indem du dich auf lange Ausatmungen konzentrierst. Dies wird dir helfen, schnell ruhiger zu werden. Atme etwa 5 Sekunden lang tief in den Bauch ein und atme dann etwa 8 Sekunden lang durch den leicht geöffneten Mund aus. Halte dabei deine Zunge und deinen Kiefer möglichst entspannt, da dies zusätzlich beruhigend wirkt. In schwierigen Momenten kann auch eine geführte Atemmeditation hilfreich sein.

2. Nutze Techniken zur Regulierung deines Nervensystems:

Erinnere dich an Übungen, die du bereits kennst oder im Coaching gelernt hast und die dir normalerweise helfen, dich zu entspannen.

LEITFADEN

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT EMOTIONEN

Hier sind einige Beispielübungen, um dein Nervensystem beruhigen:

Zurück in den Moment:

Eine schnelle Methode, um im Hier und Jetzt anzukommen, besteht darin, jeweils drei Dinge zu benennen, die du siehst, hörst, riechst, fühlst und schmeckst. Sprich diese Dinge laut aus. Durch die Fokussierung auf deine Sinneswahrnehmungen und die Orientierung im Raum, in dem du dich befindest, kehrst du ins Jetzt zurück.

Wenn wir getriggert werden, sind wir energetisch in der Vergangenheit und werden an alte Wunden erinnert. Achtsamkeitsübungen wie diese helfen dir, wieder im gegenwärtigen Moment zu sein.

Solltest du jedoch feststellen, dass du so angespannt bist, dass es dir schwerfällt, dich auf deine Sinne zu konzentrieren, nutze sogenannte Skills. Diese sind starke Reize, wie ein eiskaltes Kühlpad, Zitronensaft, ein scharfes Bonbon oder intensiv duftender Tigerbalsam. Solche intensiven Sinneswahrnehmungen können dich wieder ins Hier und Jetzt bringen und die Anspannung zumindest kurzfristig verringern.

Box-Atmung:

Die Box-Atem-Technik ist eine einfache und entspannende Atemübung: Stelle dir eine Box oder ein Quadrat vor und visualisiere die Außenlinien, entlang derer du bei der Ein- und Ausatmung wanderst. Folgendes Rhythmus-Muster folgt:

- Einatmen (5 Sekunden)
- Atem anhalten (4 Sekunden)
- Ausatmen (5 Sekunden)
- Atem anhalten (4 Sekunden)

Vier Schritte für die vier Linien des Quadrats. Wiederhole dies mindestens fünf Runden.

Schmetterlingsumarmung:

a. Schmetterlings-Position einnehmen: Kreuze deine Hände und Arme über dem Herzbereich, sodass deine Fingerspitzen entweder unterhalb deiner Schlüsselbeine

LEITFADEN

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT EMOTIONEN

oder auf deinen Schultern liegen.

b. Sanftes Tappen:

Bewege deine Hände behutsam abwechselnd auf und ab, während du mit deinen Fingerspitzen oder Handflächen klopfst. Du kannst abwechselnd links und rechts oder mit beiden Händen gleichzeitig tappen. Du bestimmst das Tempo und den Rhythmus, je nachdem, wie wohl du dich fühlst. Wenn du magst, kannst du dabei deine Augen schließen.

c. In den Bauch atmen:

Setze die Bewegung fort und atme dabei langsam in den Bauch ein, während du etwas länger ausatmest. Ein längeres Ausatmen signalisiert deinem Nervensystem, dass du sicher bist und dich entspannen kannst.

d. Beruhigende Worte sprechen:

Wiederhole für dich selbst beruhigende Affirmationen. Wähle Worte, die dir in diesem Moment am besten helfen, zur Ruhe zu kommen. Zum Beispiel: „Es ist in Ordnung, dass nicht alles in Ordnung ist.“

d. Selbstumarmung:

Führe die Übung fort, bis du dich ruhig und entspannt fühlst. Vertraue darauf, dass dein Körper dir signalisiert, wenn es genug ist. Umarme dich zum Schluss der Übung noch einmal fest, bevor du wieder vollständig zurückkehrst.

Wiegen:

Umarme dich selbst und wiege dich sanft vor und zurück. Umarmungen und Berührungen sind besonders regulierend für unser Nervensystem, da sie so grundlegend sind. Eine Mutter nimmt ihr Kind in den Arm, wenn es aufgelöst ist, und wiegt es beruhigend, damit es sich entspannen kann. Genau das kannst du auch für dich selbst tun.

Rufe eine unterstützende Person an:

Wenn möglich, kontaktiere eine Person, der du vertraust und von der du weißt, dass sie dich unterstützen kann. Das kann ein Freund, ein Familienmitglied oder eine andere enge Vertrauensperson sein, die dir hilft, dich zu beruhigen und mit der du über deine Gefühle sprechen kannst.

Notiere deine Gedanken und Gefühle:

Wenn du dich etwas beruhigt hast, versuche, deine Gedanken und Gefühle

LEITFADEN

VERANTWORTUNGSVOLLER UMGANG MIT EMOTIONEN

aufzuschreiben. So kannst du deine Emotionen durch das Schreiben aus deinem System fließen lassen. Das kann dir helfen, deine Gefühle zu verarbeiten und ist wertvoll, wenn du später im Coaching oder in der Therapie darüber sprechen möchtest.

Suche professionelle Unterstützung:

Wenn du das Gefühl hast, dass du alleine nicht zurechtkommst und deine Emotionen dich überwältigen, zögere bitte nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dies kann durch einen Therapeuten, den sozialpsychiatrischen Dienst, eine Traumaambulanz oder eine Krisenhotline geschehen. Unten findest du eine Auswahl an Adressen, die rund um die Uhr für dich erreichbar sind.

SOS-Tipps: Umgang mit intensiven Gefühlen

Wut:

Versuche, deine Wut in etwas Konstruktives umzuwandeln und ihr so Raum zu geben. Du könntest körperliche Aktivitäten ausüben, wie zum Beispiel joggen, 30 Hampelmänner machen, in ein Kissen boxen oder so viele Liegestütze wie möglich machen. Alternativ kannst du deine Wut kreativ durch Musik oder Kunst ausdrücken. Gehe nach draußen und schreie alles laut heraus.

Trauer:

Erlaube dir, zu trauern und finde Wege, deine Gefühle auszudrücken. Du könntest deine Gedanken aufschreiben, tanzen oder dich selbst umarmen. Suche dir vertraute Personen, mit denen du darüber sprechen kannst, um den Prozess zu erleichtern.

Angst:

Nutze Atemübungen, um dich zu beruhigen und zu erden. Die Box-Atmung, die oben beschrieben wurde, ist ein hilfreiches Beispiel. Durch die verlängerte Ausatmung signalisierst du deinem Körper, dass du dich entspannen kannst. Außerdem kann es sehr hilfreich sein, in die Natur zu gehen, wenn du ängstlich bist. Mache einen kurzen Spaziergang im Wald, atme die frische Luft ein und verbinde dich mit der beruhigenden Energie der Natur.

LEITFADEN

Hilfreiche Adressen, an die du dich wenden kannst:

Deutschland:

- **Telefonseelsorge:**

Telefon: 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222

(kostenfrei und anonym)

Website: www.telefonseelsorge.de

- **Nummer gegen Kummer - Elterntelefon:**

Telefon: 0800 111 0 550 (anonym und kostenfrei)

Website: www.nummergegenkummer.de

- **Nummer gegen Kummer - Kinder- und Jugendtelefon:**

Telefon: 116 111 (kostenfrei und anonym für Kinder und Jugendliche)

Website: www.nummergegenkummer.de

- **Krisentelefone Anlaufstelle:**

Liste mit Krisentelefone zu bestimmten Notfällen:

<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/krisentelefone-anlaufstellen>

- **Krisendienste nach Bundesländern:**

Website: www.deutsche-depressionshilfe.de/depression-infos-und-hilfe/wo-finde-ich-hilfe/krisendienste-und-beratungsstellen

- **Sozialpsychiatrischen Dienste nach Bundesländer:**

Website: www.sozialpsychiatrische-dienste.de

- **Traumaambulanzen:**

Website: www.projekt-hilft.de

- **Deutsche Gesellschaft für Psychologie (DGPs):**

Website: www.dgps.de

- **Deutsche Gesellschaft für Coaching e.V. (DGfC):**

Website: www.coaching-dgfc.de

Österreich:

- **Telefonseelsorge Österreich:**

Telefon: 142 (kostenfrei und anonym)

Website: www.telefonseelsorge.at

- **Rat auf Draht (für Kinder und Jugendliche):**

Telefon: 147 (kostenfrei und anonym)

Website: www.rataufdraht.at

- **Krisendienste nach Bundesländer:**

Website: www.gesundheit.gv.at/leben/suizidpraevention/anlaufstellen/notrufnummern.html

LEITFADEN

Hilfreiche Adressen, an die du dich wenden kannst:

- **PsychotherapeutInnen-Suche:**

Website der österreichischen Vereinigung für Psychotherapie(ÖBVP):

www.psychotherapie.at

- **Coach-Suche Österreich:**

Website des Austrian Coaching Council (ACC):

www.coaching-austria.at

Schweiz:

- **Telefon Seelsorge Schweiz:**

Telefon: 143 (kostenfrei und anonym)

Website: www.143.ch

- **Krisenintervention Schweiz:**

Website: www.psyche-schweiz.ch/krisenintervention

- **Pro Juventute** (für Kinder und Jugendliche):

Telefon: 147 (kostenfrei und anonym)

Website: www.147.ch

- **Schweizerische Gesellschaft für Psychologie (SGP):**

Website: www.psychologie.ch

- **Verband EMCC Schweiz** (für Coaching):

Website: www.emcc.ch



ANJA

BÖLITZ