



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



WILLKOMMEN BEI:

Emotionen unter Belastung regulieren

Fühlen statt wegdrücken

SCHÖN, DASS DU DABEI BIST!

SOLANGE WIR AUF ALLE WARTEN, SCHREIB IN DEN CHAT:

In welcher Stadt bist du gerade?



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



Wer bin ich?

Stressmanagement-Trainerin & Coach



Wilma Paula Vollerthun

aus dem Team von EMP Health

MEINE THEMEN

Stresskompetenz

Nervensystemregulation

Mentale Belastung

Überforderung & Druck

Grenzen & Routinen



Heute lernst du, was niemand uns beigebracht hat

Wie du Gefühle fühlst, ohne dich von ihnen überrollen zu lassen.

01

Verstehen

Warum Gefühle unter Druck
so hochschießen – und was
sie dir sagen wollen.

02

Werkzeug

Spüren · Halten ·
Antworten – drei Schritte

03

Ausprobieren

Mit deinem eigenen
Gefühl – nicht nur mit
Beispielen.

DU BRAUCHST

 **CHAT** offen

 **ZETTEL** & Stift

MUT zum Mitmachen



EIN GANZ NORMALER DIENSTAG

Dienstag

22:30

Ein Tag, den du einfach nur
beenden willst. Licht aus, Richtung
Bett – und dann:



**Kleiner
Zeh.
Bettkante.**

Der Zeh war's nicht. Es war der ganze Tag.

22:30 Kleiner Zeh. ↓

18:00 Stau. Hunger. Akku leer.

15:00 „Hatte ich dir doch geschickt!“

12:15 Mittag am Schreibtisch

09:30 „Schaffst du das bis heute Abend?“

07:50 Bahn fällt aus

06:40 Schlecht geschlafen

Wenn das Fass voll ist, reicht ein Tropfen.

Die Wut gilt nicht dem Zeh. Sie gilt allem, was sich seit 6:40 angesammelt hat. Überlaufen heißt dann: anschreien, Türen knallen, heulen.



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



01

Was Gefühle unter Druck machen

Warum sie hochschießen – und was sie dir sagen wollen.

TEIL 1 · VERSTEHEN

Unter Stress übernimmt dein Alarmsystem

Warum Gefühle unter Druck so hochschießen:

IN RUHE

Denkzentrum am Steuer

Das Denkzentrum im Gehirn (präfrontaler Kortex) bremst, ordnet ein und wählt eine Reaktion.

UNTER STRESS

Alarmsystem am Steuer

Das Alarmsystem im Gehirn (Amygdala) reagiert schneller und stärker. Das Denkzentrum fährt herunter.

STUDIE

+60 %

stärkere Reaktion des Alarmsystems nach einer schlaflosen Nacht

Yoo et al., 2007

MERKSATZ

Kein Charakterfehler, sondern Biologie – und die lässt sich beeinflussen.



TEIL 1 · VERSTEHEN

Ein Gefühl ist ein Impuls – kein Befehl

Drei Dinge, die wir ständig verwechseln:

EMOTION

Die Welle im Körper

Kommt schnell und von selbst: Hitze, Enge, Herzklopfen.

Sekunden bis Minuten

STIMMUNG

Das Wetter im Hintergrund

Je trüber das Wetter, desto schneller kommt das Gewitter.

Stunden bis Tage

HANDLUNG

Was du dann tust

Jede Emotion bringt einen Impuls mit. Was du daraus machst, entscheidest du.

Deine Wahl

TEIL 1 · VERSTEHEN

Jedes Gefühl hat eine Botschaft – und einen Auftrag

Gefühle sind kein Defekt, sondern ein Informationssystem. Und jedes will, dass du etwas tust.

GEFÜHL	BOTSCHAFT	BEDÜRFNIS	ES WILL, DASS DU ...
● Angst	<i>„Etwas könnte gefährlich werden.“</i>	Sicherheit, Klarheit	... dich schützt und Klarheit holst.
● Ärger	<i>„Eine Grenze wurde überschritten – oder etwas blockiert mich.“</i>	Respekt, Freiraum	... eine Grenze setzt.
● Traurigkeit	<i>„Ich habe etwas verloren oder vermisse etwas.“</i>	Trost, Verbindung	... dir Trost holst und loslässt.
● Scham	<i>„Ich habe Angst, nicht dazuzugehören oder nicht zu genügen.“</i>	Annahme, Zugehörigkeit	... dich zeigst, statt dich zu verstecken.
● Erschöpfung	<i>„Meine Reserven sind leer.“</i>	Erholung	... eine Pause machst.
● Freude	<i>„Das tut dir gut.“</i>	Genießen	... mehr davon machst.

 **ZETTEL** Welches Gefühl klopft am öftesten an? Notier dein Gefühl der Woche.

TEIL 1 · VERSTEHEN

Ein ignoriertes Gefühl ist eine unbezahlte Rechnung

Es klopft so lange an, bis du den Auftrag erledigst. Und je länger du wartest, desto höher die Zinsen.

1 · RECHNUNG

Betreff:

Ein leises Gefühl

„Hm, das nervt mich.“

Fällig: **klein**

2 · ERINNERUNG

Betreff:

Es wird lauter

Gedanken kreisen,
du wirst gereizt.

Fällig: **+ Zinsen**

3 · MAHNUNG

Betreff:

**Der Körper
meldet sich**

Nacken, Magen,
Kiefer, Schlaf.

Fällig: **+ Gebühren**

4 · INKASSO

Betreff:

**Es holt sich, was
es braucht**

Explosion beim
kleinen Zeh. Tränen
aus dem Nichts.

Fällig: **alles**

LETZTE STUFE

 **CHAT** Dein Gefühl der Woche: Stufe 1–4?

TEIL 1 · VERSTEHEN

Wegdrücken macht Gefühle lauter, nicht leiser

× WEGDRÜCKEN

**„Reiß dich
zusammen.“**

Das Gefühl verschwindet
nicht – es wandert in den
Körper.

STUDIE

+35 %

höheres Risiko, früher zu
sterben, bei starker
Unterdrückung

Chapman et al., 2013 · 12 Jahre

× WEGDENKEN

**Analysieren, grübeln,
erklären**

Du fühlst es nicht, du denkst
es endlos. Aus 90 Sekunden
werden Stunden.

STUDIE

Weniger

Wohlbefinden, mehr Stress,
schlechtere Beziehungen

Gross & John, 2003

× WEGBETÄUBEN

**Wein, Snacks, Netflix,
Arbeit**

Danach ist das Gefühl noch
da – plus Kater und
schlechtes Gewissen.

STUDIE

Ansteckend

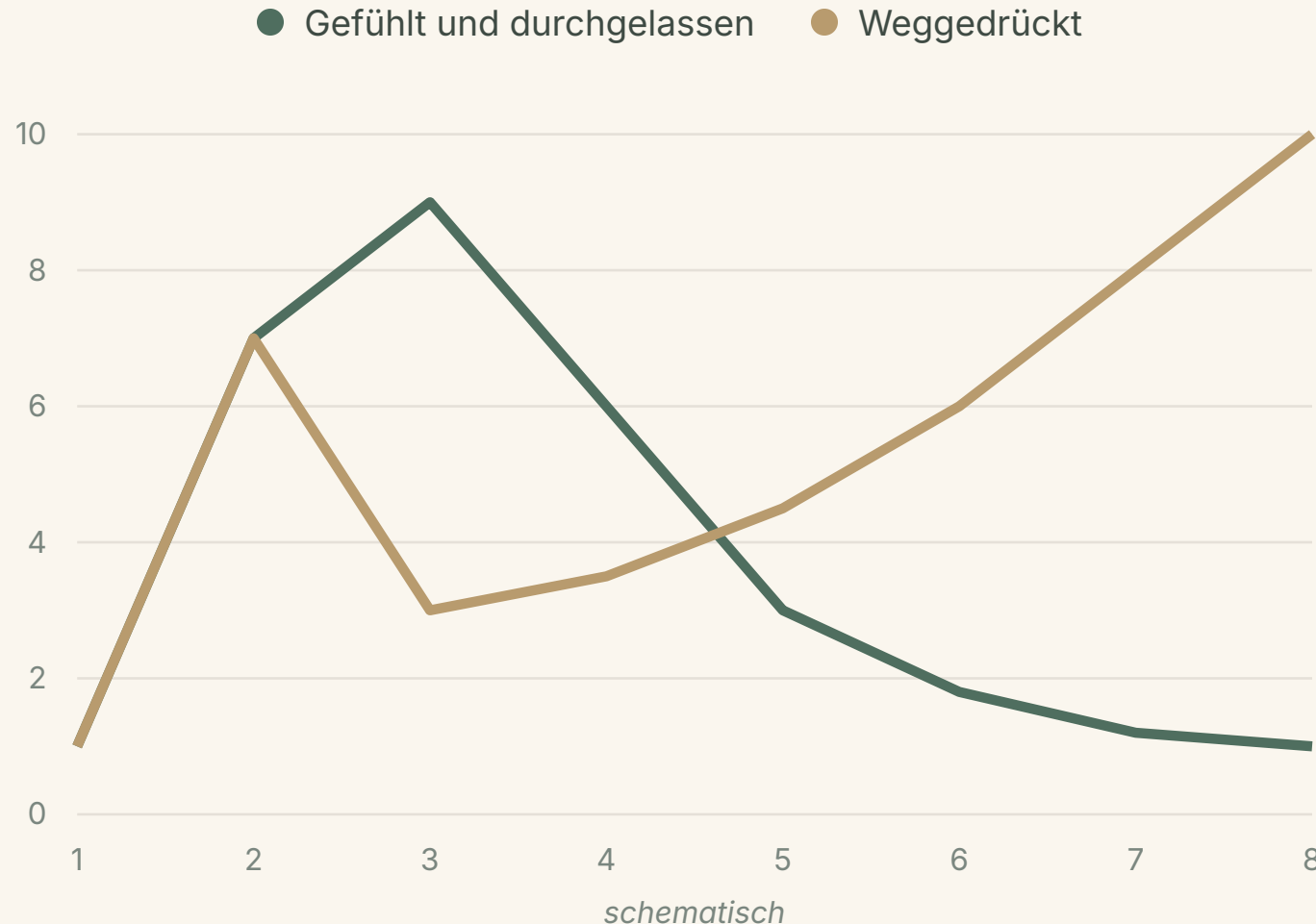
Beim Gegenüber steigt der
Blutdruck mit.

Butler et al., 2003

🗨 CHAT Dein Lieblings-Wegdrücker? A Handy · B Snacks · C Arbeit · D Wein

TEIL 1 · VERSTEHEN

Gefühlt: eine Welle. Weggedrückt: ein Tsunami.



STUDIE

90 Sek.

flacht die körperliche Welle
oft ab – wenn du sie nicht
neu anfachst.

Bolte Taylor, 2008

MERKSATZ

Grübeln hält die Welle
oben. Wegdrücken
staut sie – bis zum
Tsunami.

Verduyn & Lavrijsen, 2015

TEIL 1 · VERSTEHEN

Was du gewinnst, wenn du fühlen kannst

1 Innere Ruhe

Gefühle kommen – und gehen wieder.

2 Nähe

Du sagst, was du brauchst – statt zu schweigen oder zu explodieren.

3 Mut

Du traust dich – auch wenn die Angst mitkommt.

4 Klarheit

Deine Gefühle werden zum Kompass.

5 Mehr Freude

Wer nicht mehr betäubt, spürt auch das Schöne stärker.

6 Energie

Weniger Daueralarm, ruhigerer Schlaf, mehr Kraft.

STUDIE

Das Paradox: Wer unangenehme Gefühle annimmt, statt gegen sie zu kämpfen, hat langfristig weniger davon – und ist psychisch gesünder.

Ford et al., 2018 · Gross & John, 2003

 **CHAT** Welcher Gewinn wäre deiner? Schreib die Zahl 1 bis 6.



Gefühle wollen nicht weggemacht werden.

**Sie wollen gespürt, gehalten
und beantwortet werden.**



02

Spüren · Halten · Antworten

Drei Schritte – und eine 60-Sekunden-Version für den Alltag.

TEIL 2 · DAS WERKZEUG

Drei Schritte durch ein Gefühl

Zu Hause in 5 Minuten – oder im Meeting in 60 Sekunden.

01

Spüren

Spüren, wo es sitzt.
Benennen, was es ist.
Die Welle durchlassen.

02

Halten

Dich beruhigen statt
verurteilen: freundliche
Worte, Berührung, Atem.

03

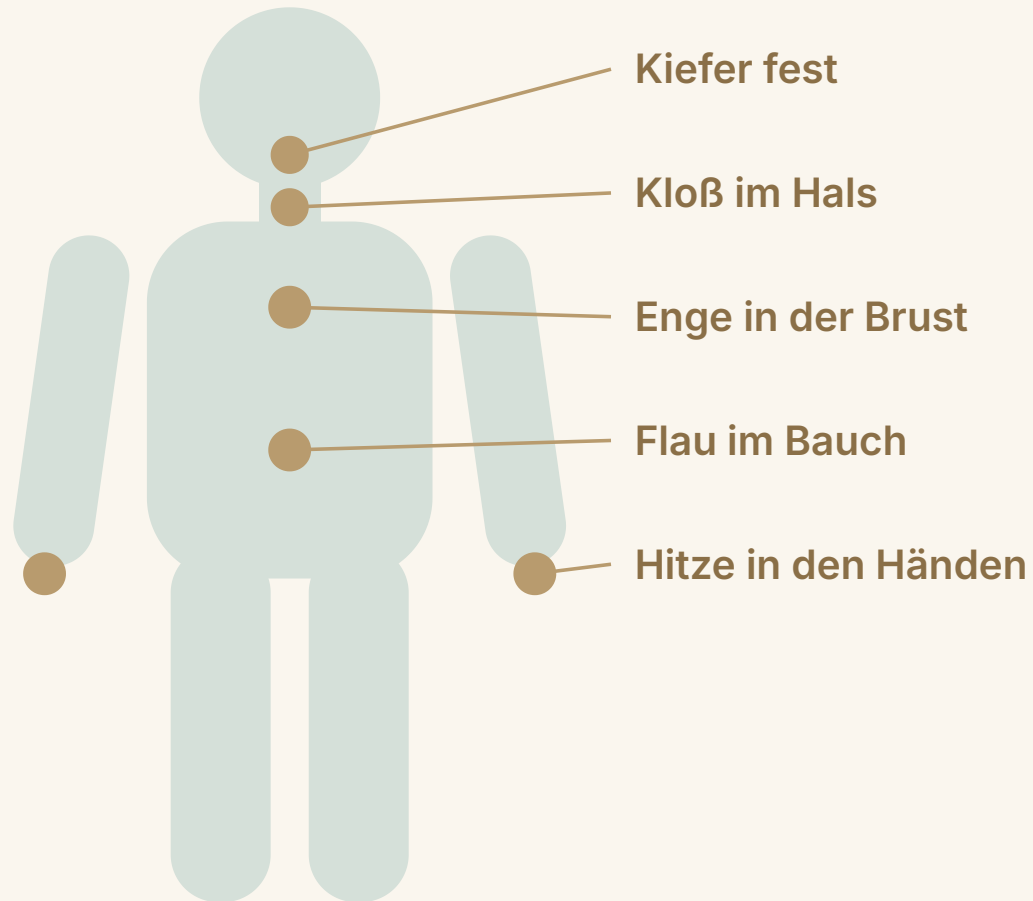
Antworten

Den Auftrag erledigen:
sagen, ändern – oder dir
selbst geben.

Und wenn keine Zeit ist? Am Ende gibt's die 60-Sekunden-Version für mitten im Alltag.

SCHRITT 1 VON 3 · SPÜREN

Spür, wo es im Körper sitzt



SO GEHT'S

1 Kurz innehalten.

2 Von oben nach unten scannen: Kiefer, Hals, Brust, Bauch, Hände.

3 Wo ist es am stärksten? Dort bleibst du.

Gefühle zeigen sich in typischen Körperregionen – über Kulturen hinweg (Nummenmaa et al., 2014).

 **CHAT** Bei dir: Kiefer, Nacken oder Bauch?

SCHRITT 1 VON 3 · SPÜREN

Benenne es – so genau wie möglich

Benennen beruhigt dein Alarmsystem – je genauer, desto besser.

Beispiel: Eine Freundin sagt euer Treffen eine Stunde vorher ab.

UNSCHARF



IM KÖRPER



FAMILIE



GENAUES WORT



DIE BOTSCHAFT

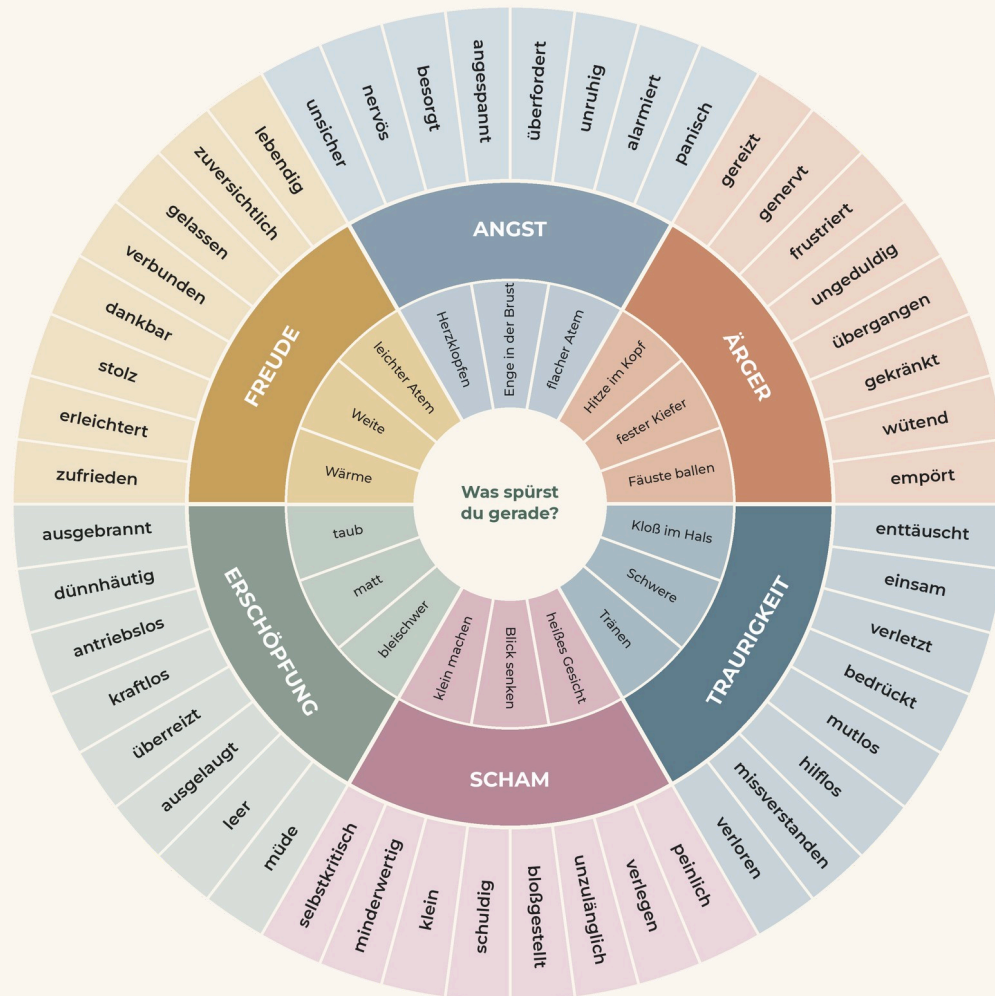
„Das Treffen war mir wichtig.“

» *„Schade! Lass uns gleich was Neues ausmachen.“*

Lieberman 2007 · Kashdan 2015

SCHRITT 1 VON 3 · SPÜREN

Dein Gefühlsrad



SO NUTZT DU ES

1

Innen: Was spürst du im Körper? Enge, Hitze, Klopß, Schwere?

2

Mitte: Zu welcher Familie gehört es?

3

Außen: Welches Wort trifft es genau? Oft passen zwei.

Unter einem harten Gefühl liegt oft ein weiches:
hinter Ärger oft Enttäuschung.

Das Rad bekommst du auch zum Mitnehmen – zum Immer-wieder-Draufschaun.

SCHRITT 1 VON 3 · SPÜREN

So lässt du ein Gefühl wirklich durch

1

Fühl das Gefühl, nicht die Geschichte.

Lass das „Warum“ und das „Wie kann der nur ...“ kurz weg. Nur: Was passiert im Körper?

2

Werd neugierig.

Wie groß ist es? Warm oder kalt?
Hart oder weich? Bewegt es sich?

3

Atme hinein.

Bei Gefühlen halten wir oft unbewusst die Luft an. Lang ausatmen – gern mit Seufzer.

4

Sag: „Ich bemerke ...“

Statt „Ich bin wütend“: „Ich bemerke Wut in mir.“ Du hast das Gefühl – du bist es nicht.

5

Gib nach.

Wie auf dem Wasser liegen: Wer strampelt, geht unter. Wer sich hineinlegt, wird getragen.

MERKSATZ

Loslassen ist wie Einschlafen: Es klappt, wenn du aufhörst, dich anzustrengen.

SCHRITT 1 VON 3 · SPÜREN

Übung 1: 90 Sekunden spüren

Nimm dein Gefühl der Woche – und eine Situation aus den letzten Tagen, in der es da war. Mittlere Größe, nicht die schlimmste.

1

**Augen zu, zurück
in die Situation.**

Dann die Geschichte
loslassen.

2

**Spür hin –
neugierig.**

Wo sitzt es? Wie
groß, warm, hart?

3

Benenne es.

„Ich bemerke ... in
mir.“ – wie im
Gefühlsrad.

4

**Atme hinein und
gib nach.**

Nichts verändern.
Nur beobachten.

 **90 SEK.** jetzt gemeinsam

DANACH MÜNDLICH: Was hat sich verändert?

SCHRITT 1 VON 3 · SPÜREN

Manche Gefühle wollen bewegt werden

Gefühle sind Energie im Körper. Passende Bewegung hilft, sie durchzulassen:

● **Ärger**

Druck raus

Hände fest gegen die Wand drücken, stampfen, zügig gehen.

● **Angst**

Ausschütteln

Hände, Arme, Beine – eine Minute locker schütteln.

● **Traurigkeit**

Weich werden

Seufzen, weinen erlauben, dich sanft wiegen.

● **Scham**

Groß machen

Aufrichten, Arme weit öffnen, Blick nach oben.

● **Erschöpfung**

Gewicht abgeben

Hinlegen, Augen zu, schwer werden lassen.

🕒 20 SEK. Jetzt alle: ausschütteln!

SCHRITT 2 VON 3 · HALTEN

Sei dir selbst eine gute Freundin

Selbstmitgefühl heißt: ehrlich wahrnehmen, was weh tut – ohne dich dafür zu verurteilen.

01

ACHTSAMKEIT

*„Das ist gerade echt
schwer.“*

Anerkennen statt kleinreden.

02

MENSCHSEIN

„Das ginge vielen so.“

Du bist nicht falsch – du bist
ein Mensch.

03

FREUNDLICHKEIT

*„Was brauchst du
jetzt?“*

So, wie du mit einer Freundin
reden würdest.

BERÜHRUNG BERUHIGT

Hand aufs Herz

Dich selbst umarmen

Oberarme streichen

Jemanden umarmen

Neff 2003 · MacBeth 2012 · Dreisoerner 2021

🕒 15 SEK. Jetzt alle: Hand aufs Herz



SCHRITT 3 VON 3 · ANTWORTEN

Sagen, ändern – oder dir selbst geben

Gespürt ist noch nicht gelöst. Ein Gefühl schließt sich erst, wenn du seinen Auftrag erledigst:

SAGEN

**Die Botschaft braucht
ein Gespräch.**

Ansprechen, nachfragen,
Grenze setzen, um Hilfe
bitten.

ÄNDERN

**Die Situation lässt
sich beeinflussen.**

Plan machen, abgeben,
Pause einbauen, absagen.

DIR SELBST GEBEN

**An der Situation lässt
sich nichts ändern.**

Das Bedürfnis anders
erfüllen: Trost, Verbindung,
Erholung.

MERKSATZ

**Abgeschlossen ist ein Gefühl, wenn der Körper ruhiger ist – und du weißt,
was zu tun ist.**

SCHRITT 3 VON 3 · ANTWORTEN

So erledigst du den Auftrag

GEFÜHL

DEIN TO-DO

SO KANNST DU'S SAGEN

● **Angst**

Infos holen, nächsten Schritt planen

A „Kannst du mir kurz sagen, worum es geht?“

● **Ärger**

Grenze benennen, Energie rausbewegen

B „Mir ist wichtig, dass ...“

● **Traurigkeit**

Jemandem erzählen, weinen dürfen

C „Hast du kurz Zeit? Mir geht's nicht gut.“

● **Scham**

Teilen statt verstecken, Fehler korrigieren

D „Das ist mir passiert – ich kümmere mich darum.“

● **Erschöpfung**

Pause planen, absagen, abgeben

E „Das schaffe ich heute nicht mehr.“

🗨 CHAT Welcher Satz fällt dir schwer? A–E

Steht alles auch auf deinem Blatt zum Mitnehmen.

SCHRITT 3 VON 3 · ANTWORTEN

Und beim kleinen Zeh?

1

SPÜREN

Schmerz, Hitze, Kiefer fest.

*„Wütend. Eigentlich:
erschöpft und
übergangen.“*

2

HALTEN

Hinsetzen, Fuß halten,
einmal lang ausatmen.

*„[Name], das war ein
echt langer Tag.“*

3

ANTWORTEN

Heute dir selbst geben,
morgen ändern:

*Heute: früh ins Bett.
Morgen: Prioritäten
klären.*

MERKSATZ

Statt Explosion: Fürsorge für heute – und ein To-do für morgen.



SCHRITT 3 VON 3 · ANTWORTEN

Übung 2: Einmal komplett durch

Nimm dein Gefühl der Woche und die Situation aus Übung 1.

SPÜREN

Ich spüre es in: ... · Das Gefühl ist: ...

HALTEN

Mein Satz an mich: „[Name], ...“

ANTWORTEN

☐ Sagen ☐ Ändern ☐ Mir selbst geben

Mein konkretes To-do: ...

 ZETTEL & Stift

 3 MIN.

SCREENSHOT ERLAUBT

Spüren, halten, antworten – auf einen Blick

Wenn ein Gefühl hochschießt:

01 Spüren

„Wo sitzt es und was ist es?“

Neugierig hinspüren

„Ich bemerke ...“

Atmen, nachgeben, 90
Sek.



02 Halten

„[Name], das ist gerade viel.“

Das ginge vielen so.

Hand aufs Herz, dich
halten

Lang ausatmen



03 Antworten

„Was ist der Auftrag?“

Sagen

Ändern

Dir selbst geben

KEINE ZEIT? 1 Atemzug · 1 Wort · 1 Frage – die 60-Sekunden-Version.

Manchmal braucht es mehr als Selbsthilfe

✓ DIESE WERKZEUGE HELFEN BEI

Gefühlen im Arbeitsalltag: Ärger, Druck,
Unsicherheit

Momenten, in denen das Fass überläuft
dem Üben, Gefühle da sein zu lassen

HOL DIR UNTERSTÜTZUNG, WENN

Gefühle dich über Wochen täglich überrollen
du dich dauerhaft leer, taub oder
hoffnungslos fühlst

alte Erfahrungen immer wieder hochkommen
Arbeit und Beziehungen spürbar leiden

Hausarztpraxis

erste Anlaufstelle

116 117

Psychotherapeutische
Sprechstunde

0800 111 0 111

TelefonSeelsorge, rund um die
Uhr



Danke fürs Mitmachen!

NEUE EINLADUNG · NÄCHSTE WOCHE

Stressfreie Kommunikation und Grenzen setzen

Donnerstag, 22.10. · 11:00 – 12:00 Uhr

Mit Teresa (EMP Health)

Beschreibung: Schwierige Gespräche ruhiger führen, Erwartungen klar formulieren – und auch mal Nein sagen, ohne schlechtes Gewissen.

Annehmen

Vielleicht

Ablehnen

🗨 ZUM ABSCHLUSS IN DEN CHAT

Was hast du heute zum ersten Mal gehört?

Zum Beispiel:

Der Zeh war's nicht

Ein Gefühl ist kein Befehl

Fühl das Gefühl, nicht die Geschichte

Das Gefühlsrad

Jedes Gefühl hat einen Auftrag



EMP-HEALTH
Empowering Health Solutions

POWERED BY



BLEIB MIT UNS IN KONTAKT

Kontakt

✉ kontakt@emp-health.de