



Umgang mit negativen Gefühlen – 5 Tipps für mehr emotionale Gesundheit

Wut. Traurigkeit. Hilflosigkeit. Angst. Das alles sind Gefühle, die wir als negativ und schmerzhaft empfinden. Wir wollen diese Gefühle nicht haben. Und es kann tatsächlich nicht so einfach sein, diese Gefühle auszuhalten. Gerade in belastenden Lebenssituationen, wenn du z.B. starke Beschwerden aufgrund deiner Endometriose hast. Vielleicht bist du wütend auf die Krankheit. Oder du hast Angst, wie sie sich weiterentwickelt. Aber Gefühle sind an sich nicht böse oder schlecht. Es ist normal und sogar gut, wenn du diese Gefühle wahrnehmen kannst. Sie können dich auf Probleme und Gefahren hinweisen. Angst kann dir helfen, dich zu schützen. Wut kann dir Kraft und Motivation zum Handeln oder Kämpfen geben. Und Stress ist eigentlich dazu da, dich auf wichtige Situationen vorzubereiten und zu fokussieren. In schwierigen Situationen kann es entlastend sein, sich selbst die Erlaubnis zu geben für unangenehme Gefühle, und das eigene Erleben zuzulassen. Oft haben wir nicht nur ein Gefühl, sondern verschiedene Gefühle gleichzeitig. Und hinter einem Gefühl können sich andere Gefühle verbergen. Beispielsweise kann hinter einer Wut eigentlich Enttäuschung oder Kränkung stecken. Schau dir die verschiedenen Gefühle in der Tabelle an. Was fühlst du gerade?

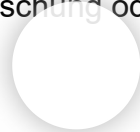




Tabelle Auswahl verschiedener Gefühle

Trotz	Misstrauen	Wut	Eifersucht	Ungeduld
Frust	Dankbarkeit	Mutlosigkeit	Ohnmacht	Motivation
Verzweiflung	Schuld	Desinteresse	Verbitterung	Irritation
Erleichterung	Niedergeschlagenheit	Empörung	Gereiztheit	Trauer
Stress	Zufriedenheit	Angst	Rührung	Enttäuschung
Ausgeglichenheit	Scham	Resignation	Freude	Kränkung
Langeweile	Interesse	Unzufriedenheit	Gefühllosigkeit	Ärger

Entsetzen	Glück	Überforderung	Unsicherheit	Unruhe
Gleichgültigkeit	Sorge	Aufregung	Mut	Einsamkeit
Begeisterung	Hilflosigkeit	Hoffnungslosigkeit	Skepsis	Demotivation

Gesellschaftlich werden gerade Frauen oft dazu erzogen, dass sie negative Gefühle und insbesondere Wut nicht zeigen dürfen [4]. Außerdem wird in sozialen Medien oft eine sogenannte „**Toxic Positivity**“ verbreitet. Unter Hashtags wie #goodvibesonly oder #staypositive finden sich Millionen von Beiträgen. Mit Toxic Positivity ist die Einstellung gemeint, man müsste immer gut drauf sein und nur positive Gefühle fühlen. Wenn du dich mal schlecht fühlst oder negative Gedanken hast, bist du selbst schuld und hast versagt. Du müsstest nur stärker an dir arbeiten, um alles Negative im Leben abzuschalten – und um von chronischen Krankheiten geheilt zu werden (!). Vielleicht passiert es dir auch in deinem Umfeld, dass du Sprüche zu hören bekommst wie „Was dich nicht umbringt, macht dich nur härter“. Das signalisiert dir, dass negative Gefühle nicht erwünscht sind. Das alles ist natürlich Blödsinn!! Wir brauchen all unsere Gefühle, positive wie negative. Sie alle gehören zum Leben dazu. Toxic Positivity mit Sprüchen wie „Mit der richtigen Einstellung ist alles möglich“ blendet zudem soziale Ungerechtigkeiten in unserer Gesellschaft aus und gibt dem Einzelnen die gesamte Verantwortung für sein Leben, das er nur zum Teil beeinflussen kann.

Motivation des Tages:

DO

LESS

SLEEP

MORE





Natürlich kann Ablenkung oder das Suchen nach dem Positiven an deiner Situation grundsätzlich etwas Gutes sein. Aber deinen negativen Gefühlen und Gedanken nie Platz zu lassen und sie immer wegdrängen zu wollen, ist weder möglich noch hilfreich. Oft unterdrücken wir leider immer wieder unsere Gefühle. Wir schieben sie solange weg, bis wir sie irgendwann kaum noch spüren können. Das kann z.B. zu Anspannung, Unruhe und Schlafstörungen führen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass es besser ist seine Gefühle achtsam wahrzunehmen und zuzulassen, als sie ständig zu unterdrücken [1,2,3,5].

Es ist wichtig, dass wir überhaupt wütend werden können und negative Gefühle wahrnehmen können. Du musst negative Gefühle also nicht weglachen oder wegmeditieren. Du kannst sie stattdessen zulassen und einfach wahrnehmen. Im Leben wird es immer Höhen und Tiefen geben. Positive wie negative Gedanken und Gefühle gehören zum Menschsein dazu. Auch mal traurig zu sein und ein hoffnungsvoller Blick in die Zukunft schließen einander nicht aus.

Wenn du deine Gefühle wahrnimmst, kannst du außerdem besser auf sie reagieren. Das heißt nicht, dass du jedes Gefühl ausleben musst. In manchen Situationen bringt es dich nicht weiter. Aber wenn du deine Gefühle wahrnimmst, kannst du bessere Entscheidungen treffen, was du im Augenblick brauchst.

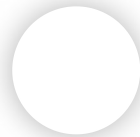
Verurteile dich nicht für deine Gedanken und Gefühle, sie sind ok. Wenn du sie für den Moment akzeptierst, hast du die Möglichkeit liebevoll und unterstützend für dich selbst zu sein. Das kann je nach Person und Situation unterschiedlich aussehen. Manchen hilft es schon, sich selbst und damit auch die Gefühle zu akzeptieren. Horche liebevoll in dich hinein, was dir jetzt guttun würde. Vielleicht setzt du dich in Ruhe hin und überlegst, ob dir die folgenden Dinge weiterhelfen würden:

1. Gefühle rauslassen

- Einfach weinen dürfen
- Schreien vor Wut – natürlich ohne andere in Angst und Schrecken zu versetzen...
- Dir bewusst Zeit nehmen, um deine Gefühle zuzulassen. Du kannst einen emotionalen Film schauen, Musik hören, Fotos anschauen... alles was dir hilft deine Gefühle rauszulassen
- Dich beim Sport abreagieren und auspowern

2. Gefühle aktiv verarbeiten

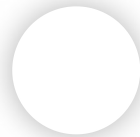
- Über deine Gefühle schreiben, Tagebuch führen
- Deine Gefühle durch Kreativität ausdrücken, wie malen, musizieren, basteln, fotografieren...
- Gezielt nach Ursachen und Lösungen suchen, einen Plan machen. Dir dabei vielleicht Unterstützung holen





3. Geteiltes Leid ist halbes Leid

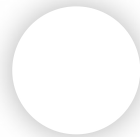
- Mit jemandem ehrlich über deine Gefühle sprechen
- Dich trösten lassen, in den Arm nehmen lassen
- Ein Buch darüber lesen oder dich mit Menschen austauschen, die ähnliches durchgemacht haben wie du
- Wenn du das Gefühl hast, du wirst von deinen Gefühlen überflutet und kannst sie nicht aushalten, bleibe nicht allein sondern suche dir Hilfe! Tipps und Ansprechpartner findest du hier





4. Zeit für dich nehmen

- Selbstfürsorge und Selbstliebe ausdrücken, indem du dir Zeit für dich nimmst
- Einem Hobby nachgehen
- Eine geführte Entspannung machen
- Überlegen, was du alles schon gemeistert hast
- Eine Tasse Tee auf der Terrasse trinken
- ...
- Gönn dir einfach, wozu du Lust hast und was dir gerade gut tut. Dazu kann manchmal auch das Neinsagen gehören und das Abgrenzen von Dingen, die dir gerade nicht gut tun





5. Deinen eigenen Weg finden

Es gibt nicht DEN Weg. Es gibt nur deinen eigenen Weg. Das, was du gerade brauchst. Das kann von Tag zu Tag unterschiedlich sein. Und es bedarf ein bisschen Zeit, um in dich rein zu spüren. Versuch deine eigene Bedürfnisse zu erkennen und achten. Höre auf dich selbst, was gerade gut für dich ist. Versuch in Zeiten schwieriger Gefühle insgesamt liebevoll und geduldig mit dir umzugehen!

Beispiel: Du hast Angst vor einer näherrückenden Prüfung und vielleicht Gedanken wie „ich werde bestimmt durchfallen“. Du könntest dir sagen: „Natürlich bin ich nervös, die Prüfung ist mir ja wichtig. Ich kümmere mich jetzt gut um mich. Daher werde ich mich gleich in den Garten zu setzen und eine Tasse Tee trinken.“

Weiterführende Tipps zum Umgang mit belastenden Gedanken findest du [hier](#)

Referenzen

1. Alberts HJEM, Schneider F, Martijn C. Dealing efficiently with emotions: Acceptance-based coping with negative emotions requires fewer resources than suppression. Cognition and Emotion [Internet]. 2012 [cited 2021 Nov 25];26(5):863–70. Available from: <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.625402>

2. Kober H, Buhle J, Weber J, Ochsner KN, Wager TD. Let it be: mindful acceptance down-regulates pain and negative emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience* [Internet]. 2019 [cited 2021 Jul 29];14(11):1147–58. Available from: <https://academic.oup.com/scan/article/14/11/1147/5716281>
3. Lindsay EK, Creswell JD. Mindfulness, acceptance, and emotion regulation: perspectives from Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Current Opinion in Psychology* [Internet]. 2019 Aug 1 [cited 2021 Nov 25];28:120–5. Available from: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352250X18302239>
4. Van Doren N, Soto JA. Paying the price for anger: Do women bear greater costs? *International Journal of Psychology* [Internet]. 2021 [cited 2021 Nov 25];56(3):331–7. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/ijop.12724>
5. Webb TL, Miles E, Sheeran P. Dealing with feeling: A meta-analysis of the effectiveness of strategies derived from the process model of emotion regulation. *Psychological Bulletin*. 2012;138(4):775–808.

Wie gehst du mit negativen Gefühlen um?

Was hilft dir am besten?

✉ Abonnieren ▼

Anmelden mit 



Hinterlasse den ersten Kommentar!

B *I* U        



0 COMMENTS

In der Endo-App findest du übrigens Übungen zur Entspannung und emotionalem Wohlbefinden.

Möchtest du die Endo-App vor ihrer Veröffentlichung gerne testen? Dann registriere dich am besten auf unserer Warteliste. Dort wählen wir per Zufallsprinzip TesterInnen für den nächsten Anwendertest aus. Außerdem hast du so die Möglichkeit, uns deine Verbesserungsvorschläge für die Endo-App mitzuteilen und uns bei der Produktverbesserung zu unterstützen.

[Zur Warteliste](#)

Über

Letzte Artikel

**Teresa Götz**

Teresa Götz hat in Heidelberg Psychologie studiert und anschließend im Endometriose-Zentrum Bad Waldsee reichhaltige Erfahrungen gesammelt.



© Copyright - Endo Health GmbH 2020 - 2024