



Ein gutes Gefühl

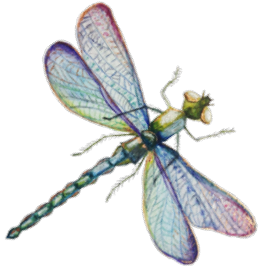
Ulrike Scheuermann

Nichts läuft wie geplant?

*Wie du mit Enttäuschungen
gelassener umgehen kannst*



Das Booklet zum Sinnsucher-Podcast
„Ein gutes Gefühl“ mit Diplom-Psychologin Ulrike Scheuermann



Warum Enttäuschungen so schmerzen

Drei Impulse & eine Übung zum Umgang mit Enttäuschungen

Im Sinnsucher-Podcast „Ein gutes Gefühl“ in der Folge zum Thema „Nichts läuft wie geplant?“ habe ich dir unter anderem eine Übung vorgestellt, um deinem guten Gefühl wieder ein Stückchen näher zu kommen.

Auf den Seiten des Booklets kannst du die Übung – und davor noch einige Inhalte – nachvollziehen.

Wir alle kennen sie: Enttäuschungen im Alltag, in Beziehungen, im Beruf. Sie treffen uns meist besonders stark, wenn unsere Erwartungen sehr hoch waren. Dann stürzen Gefühle wie Ärger, Frust, Bitterkeit oder Traurigkeit auf uns ein.

Psychologisch gesehen gilt:

Die größten Enttäuschungen entstehen aus zu hohen Erwartungen.

Doch Erwartungen sind nicht grundsätzlich schlecht. Ohne sie gäbe es keine Vorfreude.

Die Kunst liegt darin, Erwartungen flexibel zu halten – und sie loszulassen, wenn sie sich nicht erfüllen. Da kommt dann die Übung aus der Podcast-Folge ins Spiel.

Enttäuschungen gehören zu unserem Leben – und sie sind schmerzhaft. Doch sie können uns auch lehren, Erwartungen realistischer zu gestalten, Gefühle bewusst zuzulassen und zu durchführen, gerade dadurch einen neuen Blick zu finden und Mut zu schöpfen.

Ich wünsche dir, dass dir durch die Übung leichter ums Herz wird – und dass du dann vielleicht sogar Enttäuschungen als Chance für deine innere Entwicklung erleben kannst.

Deine

Ulrike



1 Drei Impulse zum Umgang mit Enttäuschungen

1 Erwartungen flexibel halten

Nichts mehr erwarten, um nie enttäuscht zu werden, wäre keine Lösung.

Erwartungen dürfen und sollten immer wieder neu da sein. Wichtig ist nur, sie der Realität anzupassen. So erleben wir weiterhin Vorfreude und Kreativität im Ideen-Entwickeln, denken groß und bleiben zugleich innerlich beweglich.

2 Schmerzliche Gefühle zulassen

Traurigkeit, Frust oder Wut gehören dazu. Gefühle verlaufen in Wellen. Wenn wir sie zulassen, flauen sie meist nach Minuten oder Stunden wieder ab. Verdrängen verlängert nur den Schmerz oder führt zu körperlichen bzw. psychischen Symptomen. Es lohnt sich, Enttäuschungen zu durchleben – und dann gehen zu lassen.

3 Konstruktiv weitermachen

Wenn die Gefühlswelle abklingt, wird der Kopf frei für neue Blickwinkel und Aus-sichten.

- Aufgeschoben ist nicht aufgehoben: Manches kommt später wieder, und vielleicht umso positiver überraschend.
- Lieber kleine Freuden regelmäßig einbauen statt alles an eine Idee zu hängen und dann groß enttäuscht zu werden.
- Alternativen finden: Was passt gerade besser als das, was ich mir ursprünglich gewünscht habe?



2 Übung: Erwartungen loslassen, innere Freiheit finden

Mit dieser Übung kannst du eine konkrete Enttäuschung nach und nach verwandeln.

1 Erwinnere dich

Denke an eine Enttäuschung der letzten Zeit. Spüre nach: Wie fühlt sich dieses Enttäuscht-Sein an? Wo im Körper nimmst du es wahr?

2 Die Maximal-Variante

Wende dich innerlich zurück zu deiner ursprünglichen Erwartung oder deinem Wunsch. Male dir aus, wie schön es gewesen wäre. Spüre hinein.

3 Loslassen

Atme tief ein und aus. Stelle dir vor, wie du diese Erwartung mit jedem Ausatmen ein Stück weiter loslässt. Vielleicht siehst du ein Bild, wie sie sich verflüchtigt und auflöst.

4 Die Minimal-Variante

Suche nun eine kleinere, realistische Alternative, die trotzdem schön wäre und besser zur aktuellen Realität passt. Stelle dir diese neue Variante konkret vor – mit allen Details.

5 Nachspüren

Frage dich: Wie fühlt sich diese Minimal-Variante im Körper an? Welche Emotionen sind jetzt da? Welche Gedanken tauchen auf?

Nimm dir vor, in den nächsten Tagen im Alltag immer wieder zu prüfen: Passt diese neue Variante weiterhin?

Und: Was kann ich konkret tun, um sie umzusetzen?

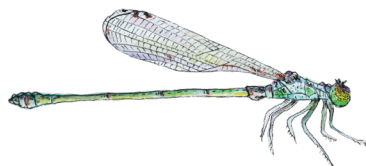
So entsteht ein Stück innere Freiheit – unabhängig von äußeren Umständen.





Wie kann ich die neue Variante in meinem Leben umsetzen?

Schreibe einen freien Text zu dieser Überschrift-Frage nach den Schreibsprint-Regeln: so schnell wie möglich und ohne zu innezuhalten, nah an deiner inneren Sprache und in dem Wissen, dass du diese Gedanken nur für dich allein schreibst. Niemand anders liest sie.





Alles Liebe und
take Self Care!

Ulrike

SINN  SUCHER