

Emotionale Verarbeitung von Ereignissen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit belastenden Lebensereignissen, anhaltenden Stresssituationen und emotionalen Herausforderungen umzugehen.

1. Unterstützung von aussen

Herz ausschütten

Mit einer vertrauten Person über die Situation, das Problem, das Ereignis sprechen. Dabei ist es hilfreich, offen die eigenen Gefühle zu sprechen und um allfällige Hilfe zu bitten.

Professionelle Hilfe (Coaching, Psychotherapie usw.)

Mit einer neutralen Drittperson die Situation und die damit verbundenen Gefühle besprechen und allenfalls gemeinsam nach Lösungen suchen. Fachpersonen kennen verschiedene Methoden, um Menschen in schwierigen Situationen zu unterstützen. Wichtig ist, dass die Unterstützung stärkend, motivierend, wohltuend erlebt wird. Ebenso sollte die Fachperson auf Lösungen statt Probleme fokussiert sein, um die unangenehmen Gefühle nicht noch zu verstärken.

2. Selbsthilfe

Sich selbst Gutes tun

Oft geschieht es gerade in belastenden und stressvollen Situationen, dass wir die Dinge unterlassen, die uns gut tun. Obwohl es eine Überwindung bedeuten kann, ist es sehr wichtig, gerade in schweren Zeiten angenehme Aktivitäten zu machen oder schöne Begegnungen zu haben. Es kann hilfreich sein, Problem-Zeiten und Wohlfühl-Zeiten zu unterscheiden – so dass man die Trauer, den Stress, die Angst nicht verdrängt, aber immer auch Zeiten hat, in denen man „Pause“ oder „Ferien“ von den Problemen und Sorgen macht.

Wingwave-Methode

Die Wingwave-Methode ist eine einfache Technik, welche die Stress- und Gefühlsverarbeitung fördert. Sie wird üblicherweise von einer Fachperson ausgeübt, kann aber auch selbst praktiziert werden. Das Prinzip besteht darin, dass die Augen schnell von rechts nach links bewegt werden, um so die Gehirnaktivität zur Lösung von emotionalen Blockaden zu aktivieren. Das gleiche Prinzip kann auch über das Gehör ausgelöst werden. Sie können dafür die sogenannte Wingwave-App nutzen. Die Wingwave-Musik wirkt über einen abwechselnden links-rechts-Takt, der im Ruhe-Rhythmus des Herzens das Nervensystem „berührt“ und einen harmonischen Herzschlag begünstigt.

Informationen zur Wingwave-App (<https://itunes.apple.com/ch/app/wingwave/id722762732?mt=8>):

- Es steht Ihnen eine kostenlose Melodie „Feelwave“ von 8 Minuten zur Verfügung
- Setzen Sie sich gemütlich hin und hören Sie die Melodie mit einem Stereokopfhörer
- Nutzen Sie die App zur Entspannung oder wenn Sie gerade emotional aufgebracht sind
- Wenn Sie möchten, können Sie noch „Magic Words“ (Stresswörter und Positivwörter) zur Melodie hinzufügen, die Sie während dem Abspielen betrachten.
- Die App ist erhältlich in den Sprachen: Deutsch, Englisch, Spanisch, Russisch