

emotionale Stabilität



Die Einzelteile wieder zusammenfügen.
emotionale Stabilität

Sie haben das Gefühl, dass sich Ihr Leben dauerhaft negativ verändert. Sie haben Angst, dass Sie niemals zu positiven Gefühlen zurückzufinden werden. Emotionale Stabilisierung vollzieht sich in kleinen Schritten. Wir begleiten Sie dabei.

Stärkung des Selbstwertes durch Achtsamkeit

Alles was zur Stärkung des Selbstwertes und der Selbstfürsorge beiträgt, hilft. Nehmen Sie sich selbst wahr und ernst, dann wird der Fokus vom "Wir" und "uns" zum "Ich" und "mich" zu wenden. Der erste Schritt ist bei sich selbst anzu kommen. Auch wenn Sie sich vorerst verloren fühlen, Ihr Glück finden Sie nur in sich selbst. Wenn Sie das schaffen, dann gehen Sie mit einem neuen und gesunden Selbstwert in die nächste Beziehung. Wenn Sie verletzt und bedürftig sind, ist das keine gute Basis.

Wie festigen Sie wieder Ihre emotionale Stabilität?

Eine Verbesserungen Ihres momentanen schlechten Zustandes erreichen sie durch eine Konzentration auf sich selbst. Das ist leichter gesagt als getan in Zeiten, wo sie von Zweifel und negativen Gedanken getrieben werden. Achtsamkeit und Gelassenheit kann Sie üben. Je regelmäßiger dasto schneller wird sich Veränderung einstellen. Ruhe beginnt im Kopf. Sie aktiviert wieder Ihre Souveränität und Ihren Mut.Sie erhöht Ihr Vertauen in sich selbst und lässt Sie spüren, dass Sie handeln können.

Lenken Sie sich ab

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit ganz bewusst immer wieder auf reale positive Situationen, so banal sie auch scheinen. Ein Lächeln der Verkäuferin erwidern, den Nachbarn zuwinken, im Telefonat mit der Freundin sich ein Lachen erlauben. In der Regel werden mit Wiederholungen diese Momente immer länger.

Achten Sie auf die Macht Ihrer Gedanken

Sie wissen es aus der negativen Erfahrung: ihre Gedanken haben einen enormen Einfluss auf ihre Befindlichkeit. Hören Sie sich einmal beim Denken zu und machen Sie es sich zur Aufgabe einmal am Tag einen negativen Gedanken in einen positiven umzuformulieren. Aus " das schaffe ich nie" wird "dafür habe ich im Moment noch keine Lösung"

Sich selbst beruhigen (stiller Geist und ruhiges Herz)

- Atmen - tief in den Bauch , langsam tief und bewusst beim Ein und ausatmen jeweils bis vier zählen
- das momentane Gefühl im Körper suchen und benennen
- das Bedürfnis hinter dem Gefühl herausfinden "Was brauche ich wirklich?"
- die Motivation herausfinden "Warum glaube ich das zu brauchen?"
- wenn die Anspannung trotz bewusster Atmung bleibt, dann verlängern Sie ihre Meditation durch einen Spaziergang, auch hier hat das Stammhirn Zeit zur Ruhe zu kommen

Achtsamkeit fördert

- emotionale Stabilität in dem Sie lernen, sich selbst zu beruhigen
- die Fähigkeit, ruhig zu bleiben
- heilsam auf eigenen Verletzungen einzuwirken
- die Fähigkeit, die eigenen Ängste auszuhalten und zu regulieren

Rufen Sie uns an. Wir sind für Sie da.

Sabrina Limbeck

sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at [1]

+43 699 113 910 50

Mag. Beatrix Roidinger

beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at [2]

+43 660 46 26 777

Mag. Barbara Zuschnig

Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at [3]

+43 660 44 35 665



[4]

Die Einzelteile wieder zusammenfügen.

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/emotionale-stabilit%C3%A4t>

Links

[1] <mailto:sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at>

[2] <mailto:beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at>

[3] <mailto:Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at>

[4] https://trennungsambulanz.at/sites/default/files/123615965_m.jpg