

Emotionale Selbstregulation: Das Tor zur Freiheit

Sehr geehrtes Auditorium, sehr geehrte Auditorium Community,

was tun, wenn Gefühle einen zu überschwemmen drohen? Wenn Panikattacken einen nicht mehr klar denken und handeln lassen? Wenn die Angst so groß wird, dass wir uns nur noch verkriechen wollen, oder, *frei nach C. G. Jung*:

**Ich glaube nicht, dass die Menschen Komplexe haben.
Es ist eher so, dass die Komplexe die Menschen haben.**

Ohne Emotionen ist alles nichts! Ich erinnere mich, wie geschockt ich war, als ich bei einem meiner Zusammenbrüche auf einmal nichts mehr spüren konnte. Mein Körper hatte das Spüren eingestellt. Ein furchtbarer Zustand. Ich kann nachvollziehen, warum Menschen sich das Leben nehmen. Nachvollziehen, nicht gutheißen, denn **ohne Gefühle ist man nur noch ein Schatten seiner selbst**. Zu viele Gefühle, die einen überschwemmen, lassen einen wie in einem Ozean bei Sturm hilflos umhertreiben, driften.



Gerade die schwierigen Emotionen verlangen uns einiges ab. Viele kämpfen ein Leben lang darum, **ihre Gefühle regulieren zu können**, ihre Impulse so weit unter Kontrolle zu haben, dass sie nicht wegen mangelnder Impulskontrolle zahlreiche Beziehungen oder sich selber gefährden, wenn nicht gar zerstören. Das gilt für alle Bereiche, in denen Menschen zusammenkommen, privat wie auch beruflich.

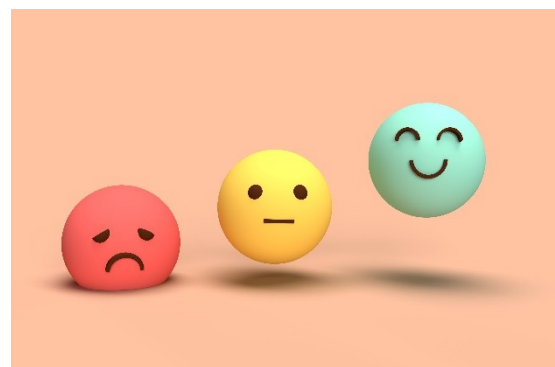
Letztlich ist es unerheblich, ob Impulse wegen unbearbeiteter Traumata „durch die Decke schießen“ oder aufgrund von plötzlich eintretenden Schockzuständen.

Emotionsregulierung wird uns (wenn's gut geht) in den frühen Jahren von den Eltern beigebracht.

Ein aufgeregtes Kind braucht die Großen, die es beruhigen. So lernt es, sich dann später in schwierigen Situationen selbst zu „stillen“, zur Ruhe zu bringen.

Leider konnten uns das die wenigsten Eltern vermitteln, denn sie waren Nachkriegseltern, Kriegskinder, denen emotionale Regulation nicht beigebracht worden war. So haben wir heute erwachsen Gewordene das zu lernen, auch um es nicht an die nächste Generation weiterzugeben (transgenerationale Weitergabe).

Wer zu oft verbal, emotional oder gar körperlich angegriffen und/oder abgewertet wurde, kann



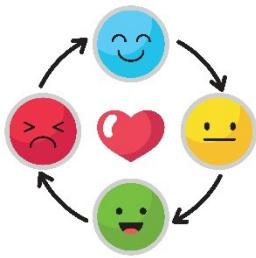
Menschen gegenüber oft nur schwer wieder zu einer vertrauensvollen, von freundlichem Verständnis getragenen Beziehung zurückfinden.

Unser aktueller Kongress

Selbstregulation – Das Tor zur Freiheit

soll dazu beitragen, dass auch in Ihren Beziehungen *nicht zu viel Geschirr kaputtgeht* und Ihre Fähigkeit zu verzeihen nicht überstrapaziert wird.

Selbstregulation ist ein Kernaspekt bei allen Tagesschwerpunkten.



- Montag: Die Kunst der Selbstregulation
- Dienstag: Vom Umgang mit Schuld und Scham
- Mittwoch: Neid und Eifersucht regulieren
- Donnerstag: Freude und Glück genießen
- Freitag: Wut und Ärger nicht aus dem Ruder laufen lassen
- Samstag: Statt Gier doch lieber Gelassenheit und Zufriedenheit

Selbstregulation ist für alle Emotionen und Lebenssituationen erstrebenswert. Ein ausgewogener Gefühlsausdruck ist stets auch eine **Frage der inneren Balance und des Selbstgewahrseins**.

Wir fragen: Wie kann ich mich regulieren, wenn ich vor **Scham oder Peinlichkeit** am liebsten im Boden versinken würde? Wie kann ich mit meinen **Schuldgefühlen** umgehen, die mich so plagen, dass ich nicht mehr am Leben teilnehme? Wie mit diesem **unangenehmen Gefühl des Neids** umgehen, damit ich mit meinem Leben zufrieden sein kann und nicht immer „die Kirschen in Nachbars Garten“ haben muss. Auch **Eifersucht** gilt es handzuhaben, sonst wird sie zum Beziehungskiller. Unsere Titel zu den genannten Themen bieten wichtige Anregungen im Umgang mit den jeweiligen Emotionen.

Self-Regulation



Wir haben aus unserem Fundus für Sie **eine Fülle an ebenso spannenden wie lehrreichen Beiträgen** zusammengestellt.

Welche Emotionen stellen Sie immer wieder vor Herausforderungen?

Wir sind sicher, dass Sie im aktuellen Onlinekongress **für sich Hilfreiches dazu entdecken** können, dass genau **auf Sie und Ihre Lebenssituation zugeschnitten** ist.

Wir wünschen wie immer viele sinnstiftende, einsichtsvolle und entwicklungsförderliche Impulse und grüßen herzlich

Ihr

Bernd Ulrich-Buff