

## **Wie drücke ich Gefühle aus?**

In dieser Übung sollst du lernen, deine unangenehmen Gefühle auf eine Weise auszudrücken, die du als angemessen und befriedigend empfindest. Es geht darum, dass du die Gefühle nicht mehr einfach runterschluckst, sondern auslebst, in welcher für dich passenden Form auch immer. Gefühlen Raum geben, Gefühle ausleben ist sehr heilsam.

**Schreibe in Stichworten auf, um welches Gefühl es gegangen ist. In welchen Situationen kommt das Gefühl vor. Erlebst du es häufig? Warum unterdrückst du es?**

---

**Schreibe in Stichworten eine Möglichkeit auf, wie du dieses Gefühl ausdrücken kannst (z.B. es der Person direkt sagen, der Person einen Brief schreiben und ihn später abschicken oder nicht, etc.)**

---

---

**Finde für dich eine Möglichkeit, dein Gefühl auszudrücken: Beispiele:**

- **Schreibe einer Person einen Brief und schildere die belastenden Gefühle**
- **Nimm dir ein Blatt Papier und versuche deine Gefühle im Bild auszudrücken mit Farben und Formen.**
- **Drück das Gefühl über deinen Körper aus: schreien, springen, tanzen, laufen, etc.**

**Wichtig ist, dass du einen Weg für dich findest das Gefühl raus zu lassen, es auszuleben, wie auch immer. Du sollst ein Handwerkszeug bekommen, wie du das nächste Mal mit belastenden Gefühlen umgehen kannst. Vielleicht findest du sogar einen Weg, um den Personen wirklich direkt zu sagen, was du fühlst.**

---