



# Übung: Das Emotionen-Navi

Emotionen zeigen uns wichtige Bedürfnisse an und stellen uns die Energie zur Verfügung, um sie zu befriedigen. Zuerst gilt es aber, sie wahrzunehmen und zu erkennen. Dazu dient die folgende Übung:

Nimm dir mehrmals am Tag für einen kurzen Moment Zeit, wahrzunehmen, was du spürst und empfindest. Du kannst die Übung einfach machen, wenn sie dir einfällt oder du stellst dir einen Wecker.

- 1. Beginne in dem du dir einen ruhigen Ort suchst oder in eine ruhige Körperhaltung kommst.**  
Zum Beispiel kannst du aufstehen, an das Fenster treten und hinaussehen oder einfach deinen Stuhl vom Schreibtisch wegrücken, dich aufrecht hinsetzen und die Beine fest auf den Boden stellen oder du gehst einen Moment nach draußen.
- 2. Konzentriere dich 5-7 Atemzüge lang auf deinen Atem.** Spüre, wie er ein und aus fließt.
- 3. Nun frage dich, wo und wie du deinen Körper im Augenblick am meisten spürst.**  
Hast du zum Beispiel Kopfschmerzen, tut dir der Bauch weh, zieht es im Rücken, spürst du ein Lächeln auf deinem Gesicht oder ein wohlige Gefühl an den Füßen?
- 4. Frage dich, welche Empfindung, welches Gefühl, welche Emotion mit dem Spüren verbunden ist.**
- 5. Welches Bedürfnis könnte dir dies anzeigen?**  
Ein Hinweis: Auch angenehme Emotionen können ein Bedürfnis ausdrücken, zum Beispiel das Bedürfnis „So soll es bleiben.“ oder „Das möchte ich wieder erleben.“
- 6. Welchen großen oder kleinen Schritt kannst du in der nächsten Zeit gehen,** um dieses Bedürfnis zu befriedigen? – Reicht es zum Beispiel, wenn du dich etwas streckst, um deine Verspannungen zu lösen? Oder musst du ein Gespräch suchen, um etwas zu klären?
- 7. Konzentriere dich abschließend wieder 5-7 Atemzüge auf deinen Atem.** Dann schaue dich bewusst in deiner Umgebung um und gehe weiter deinen Tätigkeiten nach.

Ziel der Übung ist nicht, dass du sofort etwas tust oder unternimmst. Ziel ist erst einmal nur, dass du deine Emotionen wahrnimmst und dir bewusst machst, welches Bedürfnis sie anzeigen.

## Das reicht schon.

Machst du diese Übung oft genug, wirst du bemerken, dass du „wie von selbst“ besser für deine Bedürfnisse sorgst. Du kannst gar nicht anders, weil du sie dir bewusst gemacht hast.

Gibt diesem Prozess etwas Zeit. Gewöhne dir an, die Übung regelmäßig zu machen, mindestens drei Wochen lang einmal am Tag.

(Wenn du direkt nach der Übung das Bedürfnis verspürst etwas zu tun, ist das durchaus auch erlaubt. Aber setze dich nicht unter Druck. Nimm vor allem erst einmal nur wahr, wie es dir geht und welche Bedürfnisse du im Augenblick hast.)



Wenn du Fragen zu Übung hast oder mir deine Erfahrungen mitteilen möchtest, schreibe mir gern per E-Mail an: [lemke@beratungcoaching.de](mailto:lemke@beratungcoaching.de).

**Thomas H. Lemke**