

GEFÜHLSANALYSE

Gefühle anpassen







EINFÜHRUNG

Ganz ehrlich: wie oft wolltest du einfach diese Gefühle ausschalten? Ich kann dir sagen: Ausschalten ist gar nicht notwendig.

In meinen Beziehungscoachings benutze ich eine Methode, um Menschen in eine Ko-Existenz mit ungeliebten Gefühlen zu bringen. Das ist einfacher und nachhaltiger, als Gefühle zu bekämpfen. Die Leitfragen, die ich dazu benutze, findest du hier.

Ich bin übrigens Carolyn und ich unterstütze Frauen dabei, eine Beziehung in Leichtigkeit und auf Augenhöhe zu führen. Mehr zu meinen Angeboten findest du hier.

Viel Wachstum

CAROLYN LITZBARSKI



Aufgabe; Überleg dir eine emotionale Situation, zum Beispiel eine Situation, die in dir ein Gefühl verursacht hat und/oder zu einem Konflikt geführt hat. Analysiere diese Situation anhand der folgenden Fragen.

Ausgangssituation: Was geschieht zu dem Zeitpunkt, als du diese Gedanken oder dieses Gefühl hast? Was könnte hier ein dir unbekannter Beobachter ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?

Bewertung: Gibt es einen Gedanken, der dir in dieser Situation kommt? Wie interpretierst du die Ausgangssituation? Welche Schlussfolgerung ziehst du? Wie bewertest du die Ausgangssituation?

Resultat: Welches Gefühl habe ich? Was fühle ich körperlich? Was genau tue ich? Wie verhalte ich mich daraufhin?









WIE GEHT ES JETZT WEITER?

Du hast nun den ersten Schritt gemacht, ungeliebte Gefühle langfristig zu verändern. Schau auch gerne nach meinen Angeboten für eine besondere Beziehungssituation.

Bekommst du nicht die Nähe, die du brauchst? Dann starte noch heute mein 3teiliges Videotraining. In diesem erfährst du die Schritte, die es braucht, um ein Nähe-Distanz-Ungleichgewicht anzugehen.

Für 0 € zum Videotraining anmelden

Du möchtest Unterstützung, ungeliebte Gefühle zu akzeptieren und langfristig zu verändern?

Dann könnte mein Einzelcoaching für dich das richtige sein. In diesem lernst du, wie du wieder die Kontrolle über deine Gefühle und Gedanken erlangen kannst. Melde dich gerne hier zu einem kostenlosen Kennenlerngespräch.



CAROLYM