

Gefühle und Körpersignale hilfreich nutzen



Aufregung, Unsicherheit oder Nervosität gehören zu neuen und herausfordernden Situationen dazu. Entscheidend ist nicht, ob diese Gefühle auftreten, sondern wie du sie einordnest.

In diesem Übungsblatt lernst du, deine Gefühle und Körpersignale bewusst wahrzunehmen, einzuordnen und für dich zu nutzen.

Deine Aufgabe: Denke an eine bevorstehende Herausforderung im Studium oder Alltag.

Was spürst du?

Welche körperlichen oder emotionalen Reaktionen (z.B. Herzklopfen, Unruhe, Unsicherheit) nimmst du wahr? Was will dir dein Körper damit mitteilen?

Was denkst du darüber?

Welche Gedanken hast du, wenn du diese Reaktionen bemerkst?

Gib deinen Gefühlen einen neuen Rahmen

Wie könntest du deine Reaktionen (noch) hilfreicher interpretieren?

Beispiel: Statt: „Ich habe Angst vor der mündlichen Prüfung, bestimmt blamiere ich mich.“, denke ich: „Ich bin nervös, weil mir die Situation wichtig ist. Das ist normal und ich kann trotzdem mein Bestes geben.“

Eine neue Perspektive:

Mein persönlicher Handlungsplan

Was hilft dir dabei, mit den Gefühlen gut ins Handeln zu kommen?

Beispiele: Durchatmen oder Atemübung, mit vertrauten Menschen sprechen oder an frühere Erfolgserlebnisse denken.

Vervollständige den Satz

Auch wenn ich mich gerade fühle,
werde ich .

Optional: Meine Gefühle und Körperreaktionen helfen mir dabei,



Tipp: Nutze die Übung „[3 Minuten Achtsamkeit](#)“ aus Modul 1.2 vor einer herausfordernden Situation. Ziel ist nicht, jede Nervosität verschwinden zu lassen. Vielmehr schaffst du einen kurzen Moment der Ruhe und ordnest deine Gefühle ein, um dich anschließend bewusst für den nächsten Schritt zu entscheiden.