

Weißt Du, wie Du mit

# heftigen Gefühlen

umgehen kannst?

**Auf der einen Seite gibt's**

**Unterdrücken?**

Abhauen?

Rache nehmen?

Ablenkung?

Zuschlagen?

...

**Auf der anderen Seite gibt's**

**Ausdrücken?**

Schreien?

Weinen?

Darüber reden?

Selbstverletzung?

...

**und im Raum dazwischen...**

**Das Gefühl Loslassen?**

**Das Gefühl Wahrnehmen  
oder akzeptieren?**

**Dem Gefühl Deine ganze  
Aufmerksamkeit geben?**

**Nur für diesen Moment  
Loslassen, wahrnehmen,  
Aufmerksamkeit geben?**