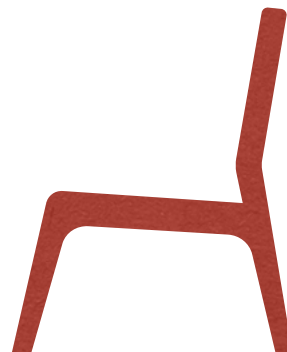


## Emotionale Distanz durch räumliche Distanz

Wenn Du gerade emotional aufgewühlt bist, hat sich diese Übung bewährt, um ein wenig Abstand zu Deinen Emotionen zu bekommen:

Entferne Dich ein paar Meter von dem Ort an dem Du gerade bist (z.B. stehe von dem Stuhl auf, auf dem Du gerade sitzt), drehe Dich dann um und blicke auf diesen Ort zurück. Stelle Dir vor, Du stehst oder sitzt noch immer an diesem Ort und Du betrachtest Dich von Aussen. Schau, was die Person braucht, die Du dort siehst, und überlege, wie Du ihr dies geben kannst. Sprich zu ihr (innerlich oder auch laut) mit Worten, die ihr gut tun, oder gehe zu ihr und mache eine Geste (zB eine Umarmung, eine beruhigende Berührung oder anderes), was dieser Person (die Du ja selbst bist) gut tun würde.



Durch das Zurückblicken ist es oft möglich, dass Du nicht mehr voll mit Deinen Emotionen identifiziert bist und so eine Chance hast, sie eher zu betrachten, als sie voll zu erleben und durch das Betrachten dann auch leichter in eine Lösung oder Erleichterung kommen kannst.

