



Angelina Cassandra
Coaching



Leitfaden zum Umgang mit negativen Emotionen



ANGELINA.CASSANDRA



Willkommen!

Wie schön, dass Du Dich dafür **entschieden** hast,
Dich mit Deinen **negativen Emotionen** auseinander
zu setzen und sie zu **transformieren!**



Mein Name ist Angelina Cassandra
und ich bin **Mentaltrainerin** und
Emotionscoach. Ich unterstütze
Menschen dabei emotionale
Altlasten zu lösen, um schwierige
Emotionen zu transformieren und
einen **gesunden Umgang** mit ihnen
zu integrieren.

Aus **eigener Erfahrung**, weiß ich ganz genau wie es
ist sich von schwierigen, höchst unangenehmen
Emotionen völlig **hilflos überrannt** zu fühlen und
diese weder **steuern** noch **beeinflussen** zu können.

darum freue ich mich sehr, diesen **Leitfaden** zum
Umgang mit negativen Emotionen mit **Dir** teilen
zu können!

Angelina Cassandra

So lernst Du mit schwierigen Emotionen umzugehen und sie zu transformieren

- | | |
|-----------|-----------------------------------------------------|
| Schritt 1 | Emotionen verstehen |
| Schritt 2 | Gedanken bewusst machen |
| Schritt 3 | Emotionen lernen wahrzunehmen |
| Schritt 4 | Gefühle sind zum Fühlen da |
| Schritt 5 | So transformierst Du Deine
schwierigen Emotionen |
| Schritt 6 | Wie geht es Jetzt weiter? |



Emotionen verstehen

WAS SIND EMOTIONEN EIGENTLICH?

Um einen **gesunden** Umgang mit **schwierigen** Emotionen zu lernen und besonders wichtig, ihn auch in Dein Leben zu **integrieren**, ist es hilfreich **erst** einmal zu **verstehen** was **Emotionen** eigentlich sind.

Wir **alle haben** sie, wir **alle fühlen** sie, ja sogar unser **Handeln** und damit unser **gesamtes Leben** wird von ihnen **gelenkt**. Aber weißt Du was Emotionen wirklich sind?

Wir alle nehmen unsere **Umwelt** wahr über unsere **Sinne**. All das, was wir wahrnehmen sind erst einmal ganz **neutrale Informationen**.

In unserem Gehirn werden diese dann über den **Thalamus** verteilt und in verschiedenen **Hirnarealen** bewertet. Diese **Bewertung** findet meist komplett **unterbewusst** statt.

Anhand dieser Bewertung wird dann ein **chemischer Cocktail** ausgelöst und in unser **Nervensystem**, wie auch unsere **Blutbahn** gesendet.

Das was wir dann **wahrnehmen** sind erst unsere **Emotionen**. Diese haben die **Aufgabe** uns zu etwas **hin** oder von etwas **weg** zu **bewegen**.

WAS HABEN DEINE EMOTIONEN NUN MIT DEINEN PRÄGUNGEN ZU TUN?

All die **Bewertungen** in Deinem **Gehirn** sind **ausschließlich** entstanden durch **Prägungen** deiner **Vergangenheit**, besonders Deiner ersten **7 Lebensjahre**. Alles was Dein enges Umfeld von der Welt und dem Leben, von **Gut** oder **Richtig** geglaubt hat, hast Du **unterbewusst** als **Realität** wahrgenommen. Und genau darauf bauen Deine unterbewussten **Bewertungen** auf. Diese wiederum **steuern** Deine **Emotionen**.

All die früher entstandenen **Glaubenssätze**, emotionalen **Verletzungen** und **Erlebnisse** steuern **heute** Dein **emotionales Erleben**. Und genau darum ist es so wichtig genau dort, in Deiner **Vergangenheit**, anzusetzen.

Gedanken bewusst machen



WELCHE NEGATIVEN GEDANKEN BEGLEITEN DICH DEN TAG ÜBER?

z.B: *Ich bin nicht gut genug*



WELCHE EMOTIONEN ENTSTEHEN DURCH DIESE GEDANKEN ?

z.B: *Minderwertigkeit, Trauer*

Unsere **Gedanken** lösen **Emotionen** in uns aus, die wiederum wieder unser **Handeln** und damit unser ganzes **Leben beeinflussen**.

Je mehr wir **glauben** wir sind unsere **Gedanken**, desto stärker sind wir von ihnen **gefangen**. Dann haben Dich Deine Gedanken und Emotionen voll unter **Kontrolle**.

Gedanken sind ebenfalls, wie **emotionale Reaktionen** das Ergebnis der **Prägungen** Deiner Vergangenheit.

Um diesen Kreislauf zu **durchbrechen**, ist der erste Schritt Dir diesen Gedanken **bewusst** zu werden und sie als **Angebote** zu betrachten, die du entweder **annehmen** oder ablehnen kannst.



WELCHE GEDANKEN SOLLEN LIEBER DEINEN TAG PRÄGEN?

z.B: *Ich bin richtig wie ich bin*



WELCHE EMOTIONEN MÖCHTEST DU IN DEIN LEBEN HOLEN?

z.B: *Selbstwertgefühl, Gelassenheit, Freude*

Emotionen lernen wahrzunehmen

Wir Alle haben früher oder später **Vermeidungsstrategien** zum **Nicht-Fühlen** unserer Emotionen entwickelt.

Das kann **Grübeln** sein, oder auch **Essen** oder **Fernsehen**.

Dadurch nehmen viele Menschen ihre **Emotionen** gar **nicht** mehr **wahr**.

Häufig **lenken** wir uns auch mit **Stress** oder **Wut** von **unangenehmeren**, darunter liegenden **Emotionen** ab.



Darum ist der 2. Schritt im **gesunden Umgang** mit Deinen **Emotionen**, Dir diesen überhaupt erst einmal wieder **bewusst** zu werden.

Achte dafür besonders auf **negative Gedanken**.

Um mit Deinen **Emotionen** wieder in **Kontakt** zu gehen, hilft es in **liebvollen** Kontakt mit Deinem **Körper** zu treten. Das kann z.B. über progressive **Muskelrelaxation**, **Meditation** oder **Embodiment** sein.

WELCHE ABLENKUNGSSTRATEGIEN NUTZT DU, HINTER DENEN SICH EMOTIONEN VERBERGEN KÖNNTEN?

z.B.: Mich in grübelnden Gedanken verlieren, emotionales Essen

Gefühle sind zum Fühlen da!

it's okay to feel



your feelings

VON WELCHEN EMOTIONEN IST DEIN LEBEN ZUR ZEIT GEPRÄGT?

z.B: *Neid. Frust. Minderwertigkeit. Nervosität*

DER WICHTIGSTE SCHRITT UM MIT SCHWIERIGEN EMOTIONEN UMZUGEHEN IST FÜHLEN

Nur wie geht das eigentlich? Immerhin sind die **meisten** von uns wahre **Experten** darin geworden Emotionen zu **vermeiden**.

Es geht nicht darum den **Emotionen** einen **Namen** zu geben, es ist vollkommen **egal** was es für eine Emotion ist. Lass Deine **Gedanken** los und komm ins **Fühlen!**

Nimm Dir **Raum**, um **bewusst** zu fühlen, was da ist **BEVOR** Du ins **Handeln** übergehst.

Jedesmal wenn Du also **negative Gedanken** wahrnimmst oder spürst, dass Du die von oben gesammelten **Ablenkungsstrategien** anwendest, dann tu folgendes:

1. Schließe Deine Augen
2. Atme 5 Sekunden lang über die Nase ein, 5 Sekunden lang über den Mund aus
3. Spüre bewusst in Deinen Körper hinein, was Du für Empfindungen wahrnehmen kannst.

So transformierst Du Deine schwierigen Emotionen

Um einen **gesunden Umgang** mit deinen "**negativen**" **Emotionen** zu finden und so unangenehme, schwierige und blockierende Emotionen in **positive**, freudvolle und **unterstützende** Emotionen zu **transformieren**, ist Folgendes ganz besonders wichtig :



Mit Achtsamkeit Dir Deinen Gedanken **bewusst** werden. Für deine Emotionen und das, was Du erreichen möchtest **hilfreiche Gedanken** in Dein Leben **integrieren** und die nicht hilfreichen **Gedankenangebote** endlich langfristig loslassen.



Mit **Körperbewusstseinsübungen**, **Atemübungen** und co. eine **Verbindung** zu deinem Körper aufbauen und Dir wieder erlauben Emotionen in Deinem **Körper** zu spüren.



Die **Angst** vor unangenehmen und **schwierigen** Emotionen **loslassen**.



All die **Prägungen** und Verletzungen Deiner Vergangenheit **heilen** und neue **Glaubenssätze** und emotionale Muster **tief** in dein Unterbewusstsein **integrieren**.



Emotionale Ressourcen, die in Deiner **Vergangenheit** gefehlt haben, **stärken**. Um auch in Zukunft in freudvollen Emotionen wie Dankbarkeit, **Selbstwertgefühl** und **Gelassenheit** zu Leben.

Ich wünsche Dir viel Freude bei Deiner Transformation!

Du willst noch tiefer tauchen?

- Du willst tiefen Frieden mit Deiner Vergangenheit schließen?
- Du willst alte blockierende Prägungen endlich hinter Dir lassen?
- Du willst freudvolle Emotionen in Dein Leben bringen?
- Und endlich Dein emotionales Erleben unter Kontrolle haben?
- Du willst einen gesunden Umgang mit negativen Emotionen in Dein Leben integrieren?

Dann übernimm **JETZT** Verantwortung für Deine **Gedanken** und **Emotionen** und komme ins **Handeln**

Du bist **NICHT** allein! Wenn Du an die **Hand** genommen werden **möchtest**, dabei genau das in Dein **Leben** zu integrieren, dann **bleib** mit mir in Kontakt. Komme in meinen **Onlinekurs**, der diesen **Sommer** startet und starte in ein **Leben** voller Gelassenheit, **Freude** und **Selbstwertgefühl**.

Was Du in diesem **Kurs** lernst, bringt dich weg von **schwierigen Emotionen** und **Gedanken**, hin zu schönen Emotionen. Du lernst **Frieden** zu schließen mit der **Vergangenheit** und alte **Prägungen loszulassen**.

In diesem Kurs **begleite** ich Dich dabei all das nicht nur zu **verstehen**, sondern diese **Transformation** zu erleben und in Dein Leben zu **verankern**.



Du möchtest tiefer tauchen? Dann melde Dich bei Mir:



Melde Dich bei mir und wir finden gemeinsam eine Lösung



coaching@angelina-cassandra.de

In meinem Podcast findest Du regelmäßig neue Meditationen und Inhalte zum Umgang mit Emotionen



[FreiGefühlt auf Spotify, auf Anchor](#)



<https://www.youtube.com/@angelinacassandra2781>

Hier findest Du Inspiration, und wertvolle Tipps für den Alltag



[@angelina.cassandra](#)

Hier findest Du mehr über Mich und meine Arbeit



www.angelina-cassandra.de

Ich freue mich Dich auf Deinem Weg zu begleiten!