



## *Ruck, zuck wieder ruhiger*

### **DIE SOS-ÜBUNG, WENN EINEM ALLES ÜBER DEN KOPF WÄCHST**

1. Hinsetzen, sich selber umarmen, die Hände klopfen abwechselnd auf die Oberarme. Tief ein- und ausatmen und von 100 runterzählen.
2. Sich fragen: Was kann ich tun, damit ich mich sicher fühle? Und die Antwort am besten aufschreiben.
3. Sich den eigenen Emotionen stellen, sich Zeit nehmen und gucken, wo das Gefühl sitzt, zum Beispiel im Brustkorb. Die bewusste Wahrnehmung reduziert Ängste.



STECKER RAUS

# FINDE DEN GUIDO IN DIR!

Wie schafft man es, in Krisenzeiten und an Chaostagen  
POSITIV ZU BLEIBEN? Wir haben Manuela Amann  
gefragt, Trainerin für Empathie und mentale Gesundheit

INTERVIEW TINA EPKING

**W**as genau lernt man bei einer Empathie-trainerin?

Ich zeige Menschen, wie sie mit stressigen Situationen fertig werden. Empathie läuft über Emotionen, und ich helfe ihnen dabei, ihre Gefühle zu regulieren und in schwierigen Situationen oder an Tagen, an denen alles aus den Fugen zu geraten scheint, ruhig zu bleiben, sich selbst und andere besser zu verstehen.

**Wie geht das konkret?**

Ich arbeite viel mit Menschen aus der Pflege und in Kliniken, die schon sehr gut mit Stress umgehen können, aber in einer dauerhaften Zwickmühle stecken, weil sie die Flut an Arbeit oft gar nicht bewältigen können. Ich rate ihnen, dass sie noch einen Schritt langsamer arbeiten, wenn es ganz stressig wird. Das ist eine Taktik, die einem hilft, die Kontrolle zurückzugewinnen, und einen gleichzeitig ruhiger werden

lässt. So kann man wieder fokussierter und effektiver arbeiten.

**Sie sagen, Empathie stärkt das Immunsystem...**

Stress schwächt es auf jeden Fall. Mithilfe meiner Emotionen kann ich mein Stresslevel senken, auch bei anderen kann ich das sensibel ansprechen und ihnen helfen. Allein dadurch, dass ich frage, ob mein Gegenüber unruhig ist, senke ich sein Stresslevel um 60 bis 70 Prozent und kann ruhiger mit ihm sprechen.

**Wir müssen uns also in den anderen hinein fühlen können, um miteinander zu reden?**

Ja, aber es ist sehr wichtig, sich dabei selbst nicht aus den Augen zu verlieren, dann leidet man zu sehr mit. Es bedeutet, dass man bei seinem Standpunkt bleibt, aber versucht, den anderen so gut wie es geht zu verstehen und mitzufühlen.

**Krieg, Inflation, steigende Energiepreise, das macht vielen Sorgen. Wie schafft man es,**

**besonders in schwierigen Zeiten positiv zu bleiben?**

Die Art und Weise, wie wir denken, beeinflusst, wie wir fühlen. Studien beweisen, dass das Wohlbefinden sinkt, wenn wir eine Emotion als negativ bewerten. Angst zum Beispiel: Sie kann uns lähmen. Genauso können wir sie aber als ein positives Gefühl ansehen, das uns schützt. Ich muss mich also immer fragen: Wie gehe ich mit einem Gefühl um?

**Wie kann ich wieder mehr Zuversicht entwickeln?**

Es kann helfen, den eigenen inneren Mentor zu finden und sich zu fragen: Welche Person stellt für mich die pure Zuversicht dar? Das kann eine berühmte Persönlichkeit wie Guido sein, jemand aus der Familie oder eine Fantasieperson. Wenn dann Sorgen hochkommen, kann man sich fragen, was der oder die jetzt tun würde, und sich daran orientieren. \_\_\_\_\_

» [erfolg-durch-empathie.de](http://erfolg-durch-empathie.de)