



CHECK-LISTE

5 SCHRITTE ZU MEHR EMOTIONALER STABILITÄT

1

Gefühle dürfen da sein – ohne Bewertung.

Manchmal glauben wir, wir dürfen bestimmte Gefühle nicht haben – Traurigkeit, Wut, Überforderung. Aber das sind keine „schlechten“ Gefühle. Sie sind einfach Signale unserer inneren Welt. Wenn du sie wahrnimmst, ohne sie wegzudrücken oder zu bewerten, kann schon das allein entlastend sein.

2

Reaktionen haben immer eine Geschichte.

Wenn du emotional heftig reagierst, steckt oft mehr dahinter. Frag dich: Was hat mich gerade wirklich getroffen? Was erinnert mich das? Oder welches Bedürfnis ist gerade unerfüllt? Genau da fängt oft das Verstehen an – und damit auch der erste Schritt zur Veränderung.

3

Sprich aus, was dich bewegt.

Darüber zu sprechen, was dich innerlich beschäftigt – mit einer vertrauten Person oder auch in einem therapeutischen Raum – kann so viel klären und erleichtern. Worte bringen Ordnung in das, was sich innerlich chaotisch anfühlt. Sprich mit Menschen, bei denen du dich sicher und verstanden fühlst. Wähle den Kontakt zu denen, die dich stärken, dir zuhören können und deine Ressourcen nähren.

4

Du musst nicht alles gleichzeitig schaffen.

Manchmal hilft es, ehrlich zu schauen: Was stresst mich gerade wirklich? Und dann zu überlegen: Was davon ist wirklich dringend – und was kann vielleicht warten? Das ist keine Schwäche, sondern eine Form von Selbstführung. Reduziere deine Stressfaktoren.

5

Denk an das, was du schon geschafft hast.

Oft sind wir so sehr auf das fokussiert, was gerade schwierig ist, dass wir vergessen, wie viel wir eigentlich schon getragen und gemeistert haben. Diese innere Stärke ist da – auch wenn du sie vielleicht gerade nicht spürst. Und Menschen um dich herum, die dir guttun, sind wie ein emotionales Gegengewicht – auch das wirkt stabilisierend.

Schaffe dir Inseln im Alltag.

Kleine Rituale, kurze Pausen, Dinge, die dir guttun – das ist keine Luxuspflege, das ist emotionale Hygiene. Und gerade in stressigen Phasen ist es wichtig, dir bewusst Raum dafür zu nehmen. Es geht nicht um große Veränderungen, sondern um kleine Anker im Alltag.

DEIN BONUS:
+ 2 SCHRITTE



Körper und Psyche gehören zusammen.

Ich weiß, es klingt simpel – aber Schlaf, Ernährung und Bewegung wirken sich direkt auf deine seelische Stabilität aus. Wenn dein Körper sich sicher und versorgt fühlt, kann sich auch dein Nervensystem leichter beruhigen.

**Ich unterstütze Sie dabei, Ihr Recht auf sich selbst zu finden
und das Leben nach eigenen Wünschen zu gestalten.**

Schreib mir – ich begleite dich gerne auf diesem Weg.