

## Emotionale Balance

**Gefühle sind Signale – keine Störungen.**

Emotionen zeigen dir, was in dir gesehen, verstanden oder verändert werden möchte.


Emotionale Balance bedeutet nicht, Gefühle zu unterdrücken, sondern **sie wahrzunehmen, zu regulieren und liebevoll mit dir umzugehen.**

### **Bewusstseinsübungen für emotionale Balance**

#### **1. Die STOP-Übung (akut & wirksam)**

Bei Stress, Überforderung oder innerer Unruhe:

- **S** – Stopp (innehalten)
- **T** – Tief atmen (3 ruhige Atemzüge)
- **O** – Beobachten (Was fühle ich gerade?)
- **P** – Perspektive wechseln (Was brauche ich jetzt?)


 Wirkung: Emotionale Selbstregulation

---

#### **2. Gefühle benennen**

Statt „Mir geht’s schlecht“:

- Ich fühle mich müde
- Ich bin angespannt
- Ich bin traurig / frustriert / überfordert

 Wirkung: Gefühle verlieren an Intensität, Klarheit entsteht

---

#### **3. Selbstmitgefühl – innerer Dialog**

Lege eine Hand auf dein Herz und sage innerlich:

*Es ist okay, dass ich mich gerade so fühle.*

*Ich darf mir Zeit geben.*

*Ich bin nicht falsch.*

 Wirkung: Innere Sicherheit, emotionale Stabilität

### **Abschlussgedanke**

Balance entsteht nicht durch Perfektion, sondern durch **Bewusstsein.**

Jeder kleine Moment der Achtsamkeit, jede bewusste Entscheidung und jedes liebevolle Wahrnehmen deiner Gefühle bringt dich näher zu dir selbst.