

# Pendelbewegung – Hilfe im Umgang mit schwierigen Gefühlen

## ANLEITUNG

In bestimmten Situationen kann es hilfreich sein, sich mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen, etwa in Krisen, Konflikten, schwierigen Situationen oder bei der Bewältigung großer Aufgaben. In solchen Situationen können uns starke, unangenehme oder schwierige Gefühle regelrecht überwältigen und unsere Lösungsfähigkeit einschränken. Um sich aus solchen Zuständen lösen zu können, besteht ein erster Schritt darin, die Gefühle bewusst wahrzunehmen – was im hektischen Alltag keine Selbstverständlichkeit ist. Der nächste Schritt besteht darin, die wahrgenommenen Gefühle zu

akzeptieren, sie zuzulassen, statt abzuwehren. Unterstützung für diesen Prozess finden Sie in unserem Tool „Wahrnehmen, verstehen und akzeptieren“. In manchen Fällen können diese Gefühle aber auch bedrohlich, extrem unangenehm, riskant oder sogar unüberwindbar erscheinen – so dass ein Wahrnehmen und Akzeptieren schier unmöglich erscheint. Dies kann ein Hinweis darauf sein, dass professionelle Unterstützung durch eine Coachin oder einen Coach angemessen ist. Es kann aber auch sinnvoll sein, sich den unangenehmen Gefühlen aus einer sicheren Position heraus zu stellen.

### Wie lässt es sich besser mit schwierigen Gefühlen umgehen?

In schwierigen Arbeitssituationen können Gefühle aufkommen, die nur schwer zu handhaben sind. Eine Möglichkeit im Umgang damit besteht darin, diese Gefühle wahrzunehmen und sie als einen temporären Zustand zu akzeptieren, um wieder voll arbeitsfähig zu werden. In seltenen Fällen, können diese Gefühle auch so stark sein, dass dieser Prozess nicht möglich erscheint. Eine Möglichkeit besteht dann darin, sich dem Gefühl in einer Pendelbewegung anzunähern. Hierfür bietet dieses Tool eine Hilfestellung.



### Technik der Pendelbewegung:

Der Umgang mit und die Annäherung an unangenehmen und überwältigenden Gefühlen ist nicht einfach. Setzen Sie sich bequem hin und nehmen Sie sich die nötige Zeit und Ruhe, die sie brauchen. Nähern Sie sich anschließend dem unangenehmen Gefühl in kleinen Schritten.

Für diese Technik brauchen Sie zu Beginn eine Ressource, einen sicheren Hafen oder einfach eine Vorstellung von etwas, das Ihnen Kraft und Sicherheit gibt. Vielleicht ist es das Bild einer geliebten Person, einer positiven Figur, die Vorstellung eines positiven Erlebnisses, einer sicheren Beziehung oder eines vertrauten Menschen. Wenn Sie Ihre persönliche Ressource gefunden haben, versuchen Sie die besonderen Qualitäten der Ressource wahrzunehmen – wie fühlt sie sich körperlich an? Welche Gefühle zeigen sich genau? Verbinden Sie sich innerlich mit ihr. Am besten so tief, dass Sie die damit zugehörigen positiven Eigenschaften fühlen können. Die Pendelbewegung findet nun zwischen dem unangenehmen oder abgelehnten Gefühl und dem inneren Bild der Ressource statt. Das heißt, wenn Sie feststellen, dass das Gefühl zu überwältigend wird, pendeln Sie innerlich zu dem positiven Gefühl zurück, das Sie stärkt. Bildlich gesprochen kehren Sie in Ihren sicheren Hafen zurück. So können Sie sich in kleinen Schritten dem überwältigenden Gefühl nähern. Die folgenden kleinen Hilfen können Sie dabei zusätzlich unterstützen:

- Machen Sie sich bewusst, dass dieses Gefühl Sie vielleicht schon seit vielen Jahren einschränkt. Wenn Sie entschlossen sind, etwas daran zu ändern, kann Ihnen das zusätzliche Motivation und Kraft geben.
- Wenn es Ihnen gelingt, sich diesem Gefühl zu stellen, können Sie einen persönlichen Schatz heben. Die Aussicht darauf kann Sie zusätzlich motivieren, die notwendigen Schritte zu gehen.
- Überwältigende Gefühle können in der Gestalt von Scheinriesen erscheinen. Aus der Ferne wirkt die Figur aus Michel Endes „Jim Knopf“ riesig und furchteinflößend. Aber wenn Sie sich diesem Scheinriesen nähern, wird er kleiner und verliert seinen Schrecken. So kann es auch mit unangenehmen Gefühlen der Fall sein. Wenn Sie sich dem Gefühl zuwenden, kann es deutlich an Bedrohlichkeit verlieren.
- Eine liebevolle, geduldige und zugewandte Haltung Ihnen selbst gegenüber ist eine große Hilfe. Gehen Sie mit sich selbst mindestens so einfühlsam um, wie Sie es mit einem geliebten Menschen in einer schwierigen Situation tun würden.
- Lernen Sie, sich Ihren Schwächen und Ihren überwältigenden Gefühlen zu stellen, ohne sofortige Lösungen zu verlangen. Manchmal reicht es, kleine Schritte zu gehen, ohne alles lösen und akzeptieren zu müssen. Das gibt Ihnen die Freiheit, sich Ihren Ängsten in kleinen Schritten zu stellen.

**Und zur Erinnerung:** Sie können jederzeit einen Coach, eine Freundin, einen Mentor oder eine Vertrauensperson hinzuziehen.



### **Menschen. Unternehmen. Zukunft!**

Das RKW Kompetenzzentrum ist ein neutraler Impuls- und Ratgeber für den deutschen Mittelstand. Es sensibilisiert angehende wie etablierte kleine und mittlere Unternehmen für Zukunftsthemen und unterstützt sie dabei, ihre Wettbewerbsfähigkeit und Innovationskraft auszubauen.

Das RKW Kompetenzzentrum leistet damit einen Beitrag zur Stärkung des Gründungsgeschehens und zur nachhaltigen Wirtschaftsentwicklung in Deutschland. Zu den aktuellen Schwerpunktthemen „Gründung“, „Fachkräftesicherung“, „Digitalisierung“ und „Innovation“ bietet das RKW Kompetenzzentrum daher praxisnahe und branchenübergreifende Informationen sowie Handlungshilfen an. Darüber hinaus stellen wir für die Bauwirtschaft traditionell branchenspezifische Lösungen bereit.

Bei der Verbreitung der Ergebnisse vor Ort arbeitet das RKW Kompetenzzentrum mit Sitz in Eschborn eng mit den RKW Landesorganisationen in den Bundesländern zusammen.

Das RKW Kompetenzzentrum wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWE) aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages gefördert.

Weitere Informationen: [www.rkw-kompetenzzentrum.de](http://www.rkw-kompetenzzentrum.de)

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Wirtschaft  
und Energie

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages