



- die Spannungskurve -

Jedes Ereignis löst immer eine **emotionale Reaktion=Gefühl** in uns aus und jede emotionale Reaktion wiederum **führt** zu einer veränderten körperlich-seelischen (**An-**)**Spannung**. Je mehr/länger Sie Gefühle verdrängen/spüren, desto mehr steigt die innere/äußere Anspannung. Je höher die Anspannung, desto weniger spüren Sie ihre Gefühle eindeutig und demzufolge können diese weniger gut reguliert werden. Es entsteht ein Teufelskreis aus Gefühlen und Anspannung, der Sie zunehmend von sich selbst entfremdet. Das bedeutet: möchten Sie **lernen mit ihren Gefühlen umzugehen**, müssen Sie **lernen ihre Anspannung gut wahrzunehmen**, um sie dann **verändern zu lernen**.

