

---

# Positive Emotionen

Es ist unsere Wahrnehmung der Dinge, und nicht die Dinge selbst, die unsere Gefühle auslösen.

---



---

## Beschreibung des Moduls „positive Emotionen“

Emotionen in all ihren Facetten sind doch etwas Wunderbares: sie machen das Leben lebenswert und im Sport geben sie uns Energie, Inspiration und Motivation. Sie können uns aber auch ganz gehörig einen Strich durch die Rechnung machen. Wer also in der Lage ist, positive Emotionen ganz bewusst hervorzurufen und damit gleichzeitig aufkommenden Stress und Anspannung selbstwirksam zu regulieren, ist deutlich besser gewappnet in herausfordernden Situationen! Wir stellen dir in diesem Modul einen kleinen persönlichen Werkzeugkoffer zusammen.

### Stichpunkte zum Ablauf:

- Ein Ausflug in die Neurobiologie: wann und wie entstehen Emotionen und was machen sie mit uns?
- Wenn du in den Spiegel schaust, was siehst du dann? Trau deinen eigenen (negativen) Gedanken nicht immer über den Weg! Es lohnt sich daher, immer wieder mal die Perspektive zu wechseln und einen Faktencheck durchzuführen.
- Gedanken lösen Gefühle aus, und Gefühle Körperhaltungen
- —> mit der Embodiment Methode können wir umgekehrt über das Einnehmen einer bestimmten Körperhaltung unsere Gefühle beeinflussen. Wir finden deine persönliche Power Pose zum Dranbleiben!
- Auch unsere Sprache ist ein Stimmungsmacher: hast du dich schon mal selbst dabei erwischt, dass du streng, ungeduldig oder sogar sehr negativ mit dir sprichst? Wir finden neue Formulierungen für dich - genau so, dass dich deine Sprache nicht selbst sabotiert, sondern stärkt!
- Preis: €90
- Dauer: ca. 90min
- Gerne persönlich, ansonsten natürlich auch per Skype oder Facetime!
- Fragen dazu? Schreib mir gerne eine Nachricht an [evahelms@sportmentalcoaching-rueckenwind.de](mailto:evahelms@sportmentalcoaching-rueckenwind.de)