



KURZANLEITUNG FÜR TAG 2

Name it to tame it – Gefühle lesen lernen

Heute lernst du, deine Gefühle klar zu benennen, statt sie zu verdrängen. Denn sobald du erkennst, was wirklich in dir vorgeht, verliert Angst ihre Macht und du gewinnst innere Klarheit.

Tool: Emotion – Name – Move

Warum: Unbenannte Gefühle verstärken Angst & Zweifel. Wenn du sie benennst, werden sie handhabbar.

Wann: Wenn du dich „komisch“ fühlst, ohne genau zu wissen, warum.

Action Steps:

- 1 Wahrnehmen:** Angst / Wut / Trauer / Scham.
- 2 Bedürfnis erkennen und benennen:** Sicherheit / Beistand / Pause / Klarheit.
- 3 Move:** 60 Sekunden Bewegung (Tapping, Shake oder tiefer Atem).

Mikro-Aufgabe:

Zwei Situationen heute kurz notieren, Gefühl benennen + 60 Sekunden Move.

Mantra:

✨ „Ich nenne, was ist – und es wird leichter.“
