



Sag wie's dir geht

3 Impulse um deine
Gefühle auszudrücken

Ein sanfter Begleiter für mehr
Klarheit & Verbindung



Wege zu dir

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
SYSTEMISCHE BERATUNG



Warum Gefühle auszudrücken Mut braucht

Gefühle auszudrücken bedeutet nicht nur,
Worte zu finden – es bedeutet, sich zu
zeigen. Und das ist verletzlich.

Vielleicht hast du gelernt, lieber still zu sein.
Oder du hast erlebt, dass deine Gefühle
nicht sicher waren. Vielleicht fehlen dir
manchmal auch einfach die Worte. All das
ist nachvollziehbar. Und: Es lässt sich üben.
In diesem kleinen Freebie findest du drei
Impulse, die dir helfen können, deinen
Gefühlen Raum und Sprache zu geben –
so, wie es für dich passt.

*Deine Gefühle brauchen keine perfekten Worte – sie
brauchen dich.*



Impuls 1: Satzstarter

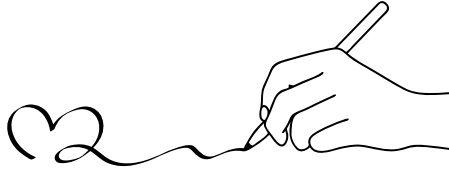
Manchmal ist es schwer, einfach anzufangen.

Diese Satzanfänge können dir helfen, ins Ausdrücken zu kommen – laut, leise oder schriftlich:

- „Ich merke gerade, dass ...“
- „Ich bin nicht sicher, aber ich glaube ...“
- „Es fällt mir schwer, das zu sagen, aber ...“
- „Ein Teil von mir fühlt ... und ein anderer ...“

✨ Mini-Übung:

Wähle einen Satz und sprich ihn laut aus – auch wenn niemand zuhört. Spüre, wie es ist, den Anfang zu machen.



Impuls 2: Schreib's dir von der Seele

Wenn du nicht sprechen willst oder kannst –
schreib. Schreiben ist ein stiller Weg, dir
zuzuhören.

Journaling-Impulse:

- Gerade beschäftigt mich ...
- Ich fühle ..., aber ich sage ...
- Ich wünschte, ich könnte sagen ...
- Ich will verstanden werden in ...

✨ Tipp: Du kannst den Text auch zerreißen,
löschen oder für dich behalten. Es geht nicht ums
Festhalten – sondern ums Loslassen.



Impuls 3: Gefühle zeigen – ohne Worte

Nicht jede*r drückt Gefühle sprachlich aus. Du kannst auch auf andere Weise sichtbar machen, was in dir ist:

- Male einen Kreis und fülle ihn mit Farben, die zu deinem Gefühl passen.
- Wähle ein Lied, das deine Stimmung widerspiegelt.
- Umarme dich selbst – eine Minute lang.
- Sag einer Vertrauensperson: „Ich weiß nicht, wie ich’s sagen soll – aber es ist gerade viel.“

✨ ✨ **Erinnere dich:** Du musst nicht perfekt sprechen – du darfst einfach du sein.

Wie ging es mir mit der jeweiligen Übung?



1. Nach der Übung fühlte ich mich ...



ruhig



verbunden



neutral



unklar



traurig



angespannt



Andere Beschreibung:



2. Die Übung fiel mir ...



sehr leicht



eher leicht



okay



eher schwer



sehr schwer



Warum war das so für mich?



3. Ich nehme mit...





Abschlussgedanken

Gefühle auszudrücken ist ein Akt der Selbstverbindung – nicht der Schwäche. Es darf leicht gehen. Und es darf schwer sein. Du darfst üben.

Deine Gefühle brauchen keine Erklärung. Sie dürfen einfach da sein – und du darfst sie zeigen.



Wege zu dir

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG
SYSTEMISCHE BERATUNG