JULIA KELTSCH

Coaching Seminare Vorträge

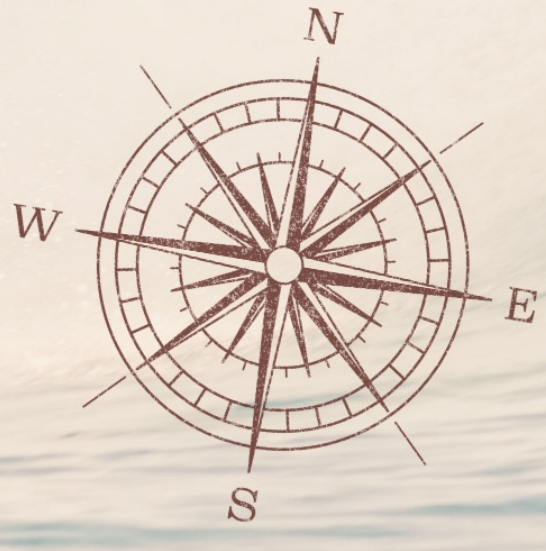
KOSTENFREIER IMPULSGUIDE

DEIN KOMPASS FÜR STARKE GEFÜHLE

Emotionen verstehen, dich selbst halten und wieder bewusst handeln

---

Wissen · Reflexion · 3 Übungen für deinen Alltag



JULIA KELTSCH
Bewusstsein schafft Frieden

Danke, dass du hier bist!

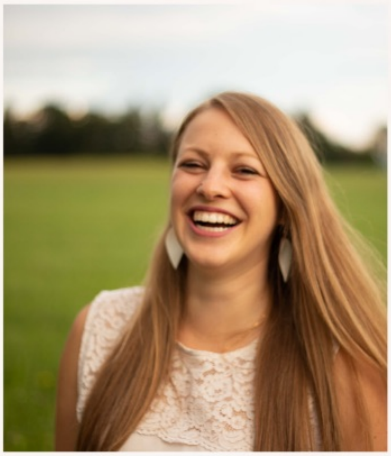


Foto: Ronja Kraus

**Lehrtrainerin, Mindsetcoach,
ehm. Lehrerin
Mama von zwei Kindern**

Mein Name ist Julia Keltsch und ich freue mich, dass du dich auch für mein Herzensthema Bewusstseinsentwicklung interessierst! Als Mama, Mentorin und Ausbilderin habe ich festgestellt, dass der richtige Umgang mit den eigenen Emotionen und der Emotionen der Kinder der größte Schlüssel für Weiterentwicklung in den Kinder- und Klassenzimmern ist. Denn wenn wir keinen Zugang und keinen richtigen Umgang mit unseren eigenen Emotionen haben, wie sollen wir es denn dann den Kindern beibringen? Viele Eltern und Pädagogen haben z.B. Angst vor der Emotion Wut und versuchen deshalb alles um sie zu verhindern oder, wenn sie bereits da ist, sie schnell wieder wegzubekommen. Mit dieser Unsicherheit im System ist es schwer klare Grenzen zu setzen. Die aber für Kinder super wichtig sind. Hier möchte ich dir wertvolles Wissen und Handlungsstrategien zum Thema Emotionen und deren Umgang geben. Mit dem Zugang zu deinen Emotionen beginnt eine spannende Reise.

Diese Reise mitten ins eigene Herz entfacht unsere Selbstliebe und öffnet unsere Herzen. Und das hat Auswirkungen auf alle Lebensbereiche! Du wirst nicht nur entspannter und gesünder, du wirst auch bessere Beziehungen führen können und weniger Konflikte in deinem Leben haben. Du wirst unabhängig von Menschen, Dingen und Orten sein, weil du dir selbst Sicherheit und Ruhe in herausfordernden Situationen geben kannst. Du wirst sicher mit dir Selbst sein und keine Maske mehr tragen und auch keine Rolle mehr spielen müssen. Du lernst auf diesem Weg auch immer mehr, das Leben zu führen, welches DIR SELBST entspricht!
Ich unterstütze dich gerne dabei! Ob mit diesen Empfehlungstipps, einem Coaching oder Seminar! Viele Impulse teile ich über meinen WhatsApp-Status. Kontaktiere mich gerne direkt über 015773307834, dann kannst du sie auch sehen und dich inspirieren lassen.
Alles Liebe und viel Freude mit DIR SELBST!

Julia

Ein wahrer Held

wird nicht an der Größe
seiner Kraft gemessen,

sondern an der Kraft
seines Herzens!

Emotionen sind innere Wegweiser

Emotionen sind keine Fehler, die beseitigt werden müssen. Sie bündeln Körperreaktionen, Bewertungen, Erfahrungen und Bedürfnisse - und bereiten uns auf Handlung vor.

01
AUSLÖSER
Etwas geschieht innen oder außen

›

02
BEWERTUNG
Dein System bewertet blitzschnell

›

03
EMOTION
Körper, Gefühl und Impuls entstehen.

›

04
VERHALTEN
Du reagierst oder wählst bewusst dein Verhalten.

Warum prägen Gefühle mein Verhalten?

Unter Stress greift den Nervensystem bevorzugt auf vertraute Schutzstrategien zurück: kämpfen, fliehen, erstarren oder dich anpassen. Alte Erfahrungen können deshalb heutige Situationen intensiver färben. Bewusstheit schafft den kleinen Raum zwischen Reiz und Reaktion - und damit neue Wahlmöglichkeiten.



Ein wichtiger Gedanke aus Dr. Beckys Kennedys Arbeit

Kinder kommen mit der Fähigkeit zu fühlen auf die Welt - die Fähigkeiten, starke Gefühle zu bewältigen, entwickeln sie erst in Beziehung. Co-Regulation über Kindheit und Jugend wird nach und nach zu Selbstregulation. Mit 18 ist dieser Lernweg nicht plötzlich abgeschlossen. Auch Erwachsene dürfen Regulation weiter üben.

REFLEXION

Welche Emotion vermeidest du am häufigsten?
Und welche Schutzreaktion zeigt sich dann - Angriff, Rückzug, Erstarren oder Anpassung?

Wenn Gefühle dich überrollen

Starke Gefühle brauchen nicht zuerst eine perfekte Erklärung. Dein erster Auftrag ist, wieder genügend Sicherheit und Gegenwart herzustellen. Erst dann wird Denken, Sprechen und Entscheiden leichter.

1 STOPP & ORIENTIEREN

Halte kurz inne. Schau dich um und benenne fünf neutrale Dinge, die du siehst.

2 KÖRPER SPÜREN

Drücke beide Füße in den Boden. Spüre Kontaktflächen, Temperatur und deinen Atem.

3 BENENNEN

Sag innerlich: »Da ist gerade Wut / Angst / Trauer.« Du bist mehr als dieses Gefühl.

4 ERLAUBEN & BEGRENZEN

Das Gefühl darf da sein. Nicht jedes Verhalten ist erlaubt. Schaffe Schutz und Abstand.

5 NÄCHSTER SCHRITT

Frage: Was brauche ich jetzt - Pause, Bewegung, Nähe, Ausdruck oder Unterstützung?



MERKSATZ

Regulation bedeutet nicht: Ich fühle nichts mehr. Sondern: Ich kann fühlen, ohne mich selbst zu verlieren.

Umgang mit Gefühlen

Die meisten Menschen haben als Kinder nie gelernt, mit Gefühlen richtig umzugehen und sie einfach zu fühlen. Das ständige Wegdrücken von Gefühlen kostet uns viel Kraft und Energie und macht uns krank.

Gleichzeitig können wir Gefühle anderer Menschen, insbesondere die Gefühle der Kinder, kaum aushalten. Wir sind oft getriggert, überfordert und unsicher.

Es ist wichtig, dass wir den richtigen Umgang mit Gefühlen lernen. Denn: Ein Gefühl entsteht IMMER in uns!

NIEMAND IST VERANTWÖRTLICH ODER SCHULD AN MEINEN GEFÜHLEN!
Wir dürfen lernen, unsere Gefühle ernst zu nehmen und nicht zu bewerten.



Gefühle sind weder gut noch schlecht! Sie können sich unterstützend (funktional) oder blockierend (dysfunktional) auf dein Leben auswirken!

GEFÜHLSLISTE:

angenehme Gefühle

aufgeregt	erleichtert	neugierig
begeistert	froh	satt
berührt	gerührt	sich freuen
bewegt	gelassen	überrascht
dankbar	inspiriert	wach
entspannt	lebendig	sich wohl fühlen
erfüllt	munter	zufrieden
erstaunt	mutig	zuversichtlich

unangenehme Gefühle

hilflos	unsicher	aufgewühlt
irritiert	unter Druck	bedrückt
müde	unwohl	besorgt
nervös	unzufrieden	bestürzt
niedergeschlagen	angespannt	bewegt
traurig	ängstlich	enttäuscht
überrascht	alarmiert	erstaunt
unruhig	aufgeregt	erschöpft
		verzweifelt

Welche Situationen lösen starke Gefühle in dir aus? (positiv oder negativ)

.....

.....

.....

Welche Gefühle lösen diese Situationen aus? Wo spürst du das Gefühl im Körper?

.....

.....

.....

Atme 3 mal tief ein und aus. Nimm das Gefühl bewusst in deinem Körper wahr. Bewerte es nicht. Lass es da sein.

Wut, Trauer und drei Übungen

WUT BRAUCHT ...

... sicheren Ausdruck und eine klare Grenze. Stoppe schädigendes Verhalten, schaffe körperlichen Abstand und leite Energie um: kräftig ausatmen, gehen, schütteln oder in ein Kissen schreien/ drücken.
Danach frage dich: Welche Grenze, welches Bedürfnis oder welche Verletzung liegt darunter?

TRAUER BRAUCHT ...

... Zeit, Wärme und Verbindung. Verlangsame. Gehe in einen für dich sicheren Raum. Lege eine Hand auf Brust oder Bauch, lass Tränen zu, wenn sie kommen. Gib dir die Zeit, die du brauchst.
Frage nicht sofort: Wie werde ich das los?
Sondern: Was darf gewürdigt oder verabschiedet werden?

DREI ÜBUNGEN FÜR DEINEN ALLTAG

1 90 SEKUNDEN ANKOMMEN

Blicke langsam im Raum umher. Finde 5 Dinge, die Sicherheit oder Neutralität ausstrahlen. Spüre beide Füße. Atme sechsmal ruhig ein und etwas länger aus. Bewerte erst danach, was du brauchst.



2 DIE EMOTIONS-LANDKARTE

Notiere:

1. Was ist passiert?
2. Was spüre ich im Körper?
3. Welches Gefühl passt?
4. Welcher Impuls ist da?
5. Welches Bedürfnis meldet sich?
6. Was ist ein stimmiger nächster Schritt?



3 WELLE STATT WIDERSTAND

Gib der Emotion von 0-10 eine Intensität. Sage: »Diese Welle ist da und ich bleibe bei mir.«
Beobachte 60 Sekunden lang nur Ort, Form, Temperatur und Bewegung im Körper.
Miss danach erneut.



KLEINER CHECK-IN

Was fühle ich? · Wo spüre ich es? · Was brauche ich? · Was wähle ich?

Ich sehe das Gute
und mein *Herz*
ist weich!





ALLE EMOTIONEN SIND ERLAUBT

Bewusstsein schafft Frieden - ein Weg der sich lohnt

Seit über10 Jahren beschäftige ich mich mit Bewusstsein, Emotionen, mentaler Gesundheit, Resilienz, Kommunikation und Energiearbeit. Ich begleite Menschen dabei, aus Stress, alten Mustern und inneren Konflikten auszustiegen - und wieder in einen tiefen, sicheren Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Meine Arbeit verbindet mentale, körperliche, emotionale und energetische Ebenen: klar, intuitiv und lösungsorientiert. So können innere Sicherheit, Freiheit und ein Leben entstehen, das sich wieder nach dir anfühlt.

DU MUSST STARKE GEFÜHLE NICHT ALLEIN TRAGEN.

Wenn du dir wünschst, deine Emotionen tiefer zu verstehen, alte Schutzmuster zu lösen und dich wieder sicher mit dir selbst zu verbinden, begleite ich dich gerne in meinen Seminaren oder im 1:1.
Meine Angebote findest du auf www.juliakeltsch.com

Direkt zur Anmeldung zum kostenfreien monatlichen Call Energetische Ausrichtung geht es hier:

ENTSCHEIDE DICH FÜR HEILUNG & WACHSTUM!

BEWUSSTSEIN - EMOTIONEN
GROWTH MINDSET - KOMMUNIKATION

freude@juliakeltsch.com
+49 1577 330 7834
www.juliakeltsch.com
@julia.keltsch
Söldnerstraße 7, 82389 Böbing



Quellen & Hinweise

Inhaltlicher Bezug: Dr. Becky Kennedy / Good Inside, «Emotional Regulation in Children» und «How to Help Your Child Regulate Their Emotions» (goodinside.com). Dieses Freebie dient der Information und Selbstreflexion und ersetzt keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Bei akuter Krise wende dich bitte an professionelle Hilfe bzw. den Notruf.