

# SCHWIERIGE EMOTIONEN – EMOTIONEN ENDLICH ALS WEGWEISER ANNEHMEN UND NUTZEN

**Michaela Opelt**  
REFERENTIN

**Termin:**  
27.07.23 - 30.07.23

**Link:**  
[Schwierige Emotionen –  
Emotionen endlich als  
Wegweiser annehmen und  
nutzen](#)



***Gibt es grundsätzliche Tipps, die Sie jedem Menschen, der sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten geben können?***

Wichtig ist es, die eigenen Gefühle anzunehmen und zu verstehen, warum unser Körper uns diese genialen Signale namens Gefühle schenkt. Die eigenen Gefühle sind Helfer unseres Alltags und zeigen unsere Bedürfnisse an. Wenn wir die Signale richtig interpretieren, kann es dazu führen, dass wir unseren Bedürfnissen folgen und dadurch ein erfüllteres und glücklicheres Leben führen können.

***Wie hat Ihnen Ihr Wissen auf Ihrem persönlichen Weg weitergeholfen?***

Noch vor 5 Jahren konnte ich meine eigenen schwierigen Emotionen wie Traurigkeit, Wut und Einsamkeit kaum annehmen. Als ich dann aber verinnerlicht hatte, dass meine Emotionen mir eigentlich helfen möchten, wurde mein Leben sehr viel leichter. Mein eigener Prozess ist noch nicht abgeschlossen, und manchmal gibt es immer noch Momente, in denen ich mit meinen unangenehmen Emotionen hadere. Aber ich bin auf einem guten Weg, sie jeden Tag wieder zu akzeptieren und willkommen zu heißen.



**Heiligenfeld**  
Akademie



**Wie lange beschäftigen Sie sich bereits mit dem Thema und was betrachten Sie als Meilensteine auf diesem Weg?**

Seit Beginn meiner Therapieausbildung (2019) beschäftige ich mich mit den Themen Emotionsregulation, Angst und Mut. Den Mut einen Ratgeber zum Thema Emotionsregulation zu schreiben, habe 2021 gefasst. Seit Januar 2022 schreibe ich intensiv an dem Ratgeber, wodurch ich mittels Literaturrecherche und Austausch mit Fachkollegen viele Themen noch einmal ganz anders durcharbeite.

**Worin finden Sie die meiste Inspiration für Ihre Seminare?**

Als Psychologin darf ich seit 3,5 Jahren Menschen auf ihrem Weg begleiten. Sie stellen mir Fragen, die sie beschäftigen und mit denen ich mich persönlich immer wieder auseinandersetzen darf. Die Themen meiner Patienten sind zwar sehr individuell und vielfältig und doch häufig vereinbar mit der Frage: „Wie kann ich mit meinen schwierigen Emotionen umgehen?“ Für die Inspiration, die ich durch meine Patienten gewinnen kann, bin ich enorm dankbar.

