

## Drang-Surfen

Emotionen drängen uns zum Handeln. Auch ohne Emotionen empfinden wir häufig einen starken Drang zu einem bestimmten Verhalten.

Man kann einen Drang wie eine Welle behandeln, auf der wir „surfen“, bis sie sich verflüchtigt. Wenn wir auf dem Drang surfen, werden wir nicht einfach von ihm mitgerissen.

Die folgenden Schritte fließen ineinander. Nur zur besseren Verständlichkeit werden sie hier aufgliedert.

1. Beobachte den Drang. Werde dir bewusst, wo im Körper er sich spüren lässt.
2. Nimm den Drang zur Kenntnis: „Ich habe den Drang zu ...“
3. Atme in ihn hinein und schaffe Raum für ihn. (Nicht versuchen, ihn zu verdrängen oder loszuwerden)
4. Beobachte den Drang, wie er ansteigt, seinen Gipfel erreicht und wieder abebbt. Man kann den Drang auch auf einer Skala von 1 bis 10 einstufen.
5. Bewahre dir den Raum um den Drang herum. Bleibe in der Haltung des „beobachtenden Ichs“. Beobachte ihn, atme mit ihm.
6. Überprüfe den Drang im Hinblick auf deine Werte. Frage dich: „Wie kann ich jetzt aktiv werden.“ Es geht nicht darum, dem Drang zu widerstehen oder ihn los zu werden oder zu kontrollieren. Es geht darum, welches Handeln jetzt für dich und dein weiteres Leben förderlich wäre. Was entspricht deinen Werten?
7. Ist die Antwort klar: Handeln, aus dieser Klarheit und Entschlossenheit heraus.