

Gefühle bewusst wahrnehmen

Warum? Gefühle sind wichtige Wegweiser. Sie zeigen dir, welche Bedürfnisse du hast und was dir fehlt. Oft nehmen wir sie jedoch nicht bewusst wahr oder bewerten sie negativ.

Diese Übung unterstützt dich dabei, deine Emotionen klarer zu verstehen und konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Übung für heute:

1. Welches Gefühl ist gerade in mir am stärksten spürbar? Welches Gefühl dominiert gerade in meiner Gefühlswelt?

2. Benenne das Gefühl genauer

(„Ich fühle mich etwas ängstlich“ oder „Ich fühle mich leicht erfreut.“ „ich fühle mich verärgert“. „Ich fühle mich sehr stark gestresst“)

3. Wie intensiv ist es? (Skala 0–10)



4. Was will mir dieses Gefühl vielleicht gerade zeigen? Was brauche ich gerade? Was kann ich selbst beeinflussen und gestalten?

(z.B.mir Ruhe gönnen, Zeit für mich, Abstand, Raum)

5. Welcher (körperliche) Ausgleich könnte mir helfen, das Gefühl anzunehmen oder loszulassen?

Wichtig ist Dinge zu tun, die du selbst gestalten kannst, die in deinem eigenen Einflussbereich liegen. (Z. B. Mitgefühl mit mir haben. Anerkennen, dass es keine leichte Situation ist durch die ich gehe. Den Körper mit Musik schütteln, tanzen, joggen, boxen, in eine warme Decke kuscheln, ein warmes Getränk trinken, Handy weg sperren)

Fazit

Gefühle sind einfach nur Erregungen in deinem Nervensystem.

Sie kommen und gehen – außer wir halten sie durch Grübeln oder Bewertungen unbewusst fest. Kein Gefühl bleibt für immer.

Sie bewusst, neugierig und wertfrei zu erleben und zu beobachten hilft dir, einen gesunden Umgang mit ihnen zu finden.

Gefühle lassen sich nicht dauerhaft unterdrücken.

Gesundheit entsteht, wenn du sie anerkennt, dir gibst, was du brauchst, und Schritt für Schritt durch sie hindurchgehst. Ohne sie zu ernst oder dramatisch zu bewerten.

Schön, dass du dich damit auseinandersetzt.

