

LOCKER UMGEHEN MIT ALLEN GEFÜHLEN

Wobei soll dir dieses Modul helfen?

Deine Gefühle in einem neuen Licht zu sehen.

Deine Gefühle zu verstehen, wirklich mit ihnen umzugehen & sie zu transformieren.

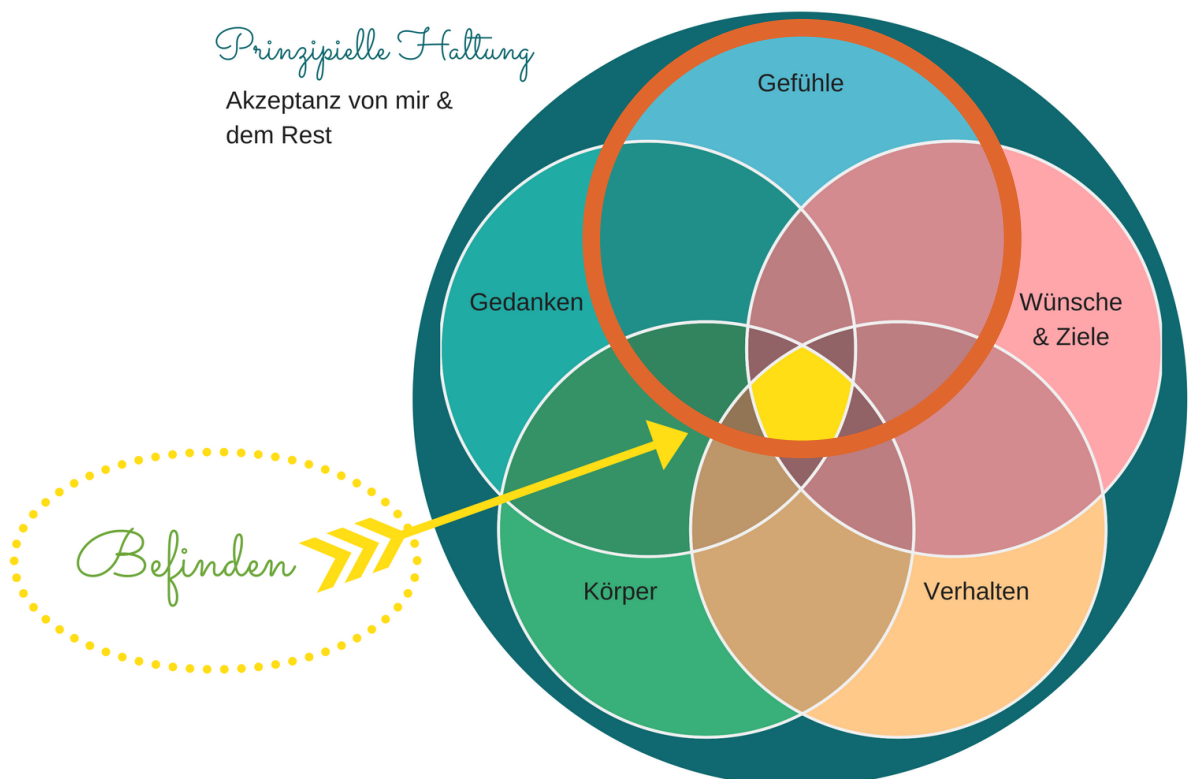


Atemmeditation

Unsere Atemübung für die Anwendung in Deinem Alltag findest Du hier:
www.ulrikeduke.de/atemuebung

Prinzipielle Haltung

Akzeptanz von mir & dem Rest



Wer ist für meine Gefühle verantwortlich?

Ich.



Das Gefühlsdilemma

▶ Wir haben nicht gelernt, mit unseren Gefühlen umzugehen!

Sei nicht traurig.
Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
Das geht vorbei.
Reg dich nicht auf.

} Fühl dich anders!

▶ Daraus sind bestimmte universelle Glaubenssätze entstanden.

- Ich bin mein Gefühl. (Ich bin wütend! Ich bin traurig...)
- Ich bin meinen Gefühlen ausgeliefert.
- Ich kann nichts an meinen Gefühlen ändern.
- Die Zeit heilt alle Wunden.
- Manche Gefühle sind negativ.
- Ohne meine Wut habe ich keinen Antrieb.

▶ Die meisten Menschen leiden unter ihren Gefühlen & wissen nicht, was sie wirklich daran ändern können.

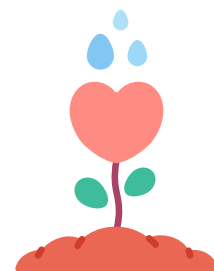
▶ Wir können unseren Umgang mit unseren Gefühlen komplett ändern und Freiheit erfahren! Aber wir müssen etwas dafür tun...

Was bringt Dir das wirklich?

Locker umgehen mit...

1. bedrohlichen Situationen und Konflikten
2. dem inneren HB-Männchen
3. mit dem ängstlichen Teil
4. dem inneren Kritiker
5. mit dem Überforderten
6. der Trauer

... allem, was sich unangenehm anfühlt!



▶ Du wirst handlungsfähig!

▶ Freiheit & Spielraum vs. Reaktion

Was du dafür wissen musst

1. Was kann ich alles fühlen?
2. Woher kommen Gefühle? - Das innere Team kennenlernen
3. Wie wir bisher mit Gefühlen umgegangen sind
4. Eine neue Art mit dem Gefühl umzugehen
5. Wie wende ich das jetzt im Alltag an?

Was kann ich alles fühlen?

<i>Angst</i>	<i>Wut</i>	<i>Trauer</i>	<i>Freude</i>	<i>Ekel</i>	<i>Überraschung</i>
klein verlassen hilflos verletztlich verängstigt erschrocken eingeschüchtert allein besorgt bekümmert unruhig	verletzt angegriffen angriffslustig pampig hasserfüllt sauer aggressiv frustriert zurückweisend genervt offensiv distanziert	traurig betrübt schwermütig bedauernd schmerzlich verzweifelt verlassen deprimiert niedergeschlagen entmutigt	fröhlich glücklich zufrieden unbeschwert interessiert aufmerksam stolz aufgeregt kraftvoll angenommen optimistisch friedvoll verbunden	empört entrüstet angewidert abgestoßen angeekelt	erschrocken verwundert bestürzt verdutzt alarmiert umgehauen freudig überr. verblüfft

Halte mal inne.
Wie fühlst Du Dich gerade?

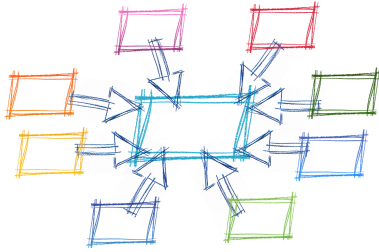
Woher kommen Gefühle?

Darf ich vorstellen?

Dein inneres Team!



Ich habe ach 2 Seelen in meiner Brust... oder auch mehr!



Wir haben viele innere Anteile,
die manchmal unterschiedliche Dinge
für uns wollen..

Der Genießer und der Gesundheitsbewusste:
Beide sind wichtig!

Wenn einer dieser Anteile glaubt, sein
Bedürfnis wird nicht ernst genommen oder
ist in Gefahr, entsteht ein Gefühl.

► Der Anteil will mir aber nichts Böses!



Ich bin der Kapitän

Ich bin der Schiffskapitän,
der für alle an Bord zuständig ist.

SelbstBEWUSSTsein heißt:

Ich übernehme die Verantwortung

Hinderlich: Wut über Wut, Angst vor der Angst



Meine Aufgabe: einen klaren Kopf bewahren
Ein guter Kapitän werden & meinen
Anteilen/ Bedürfnissen das geben, was sie
brauchen & sie da einsetzen, wo ich sie
brauche.

Zwei altbekannte Wege

Wegschieben

= nicht fühlen wollen

= in der Kajüte verstecken

Baden Gehen

= sich ausgeliefert fühlen

= an Deck bei Sturm rumspringen,
heulen und singen

► **Problem:** Ich helfe dem Gefühl nicht, sich zu verändern.

Drücke ich das Gefühl weg, drücke ich auch meinen inneren Anteil
weg. Leide ich mit ihm mit, wird sich ebenfalls nichts ändern...

Dieser innere Anteil kann jedoch auch andere Gefühle haben,
wenn er sich sicher und wohl fühlt.

Eine neue Möglichkeit

Stell Dir vor:

Du siehst ein Kind in der Ecke kauern.

Was machst Du?

Wie kannst Du ihm helfen, außer ihm zu sagen, dass es keine Angst haben und anders sein soll?

- Weg vom Feindbild "negatives Gefühl"
- Warum kämpfen, wenn ich helfen kann?
- Beispiel: Gerechtigkeitssinn
- "Was braucht der Teil jetzt von mir?"



► Vom Vorwurf zur Fürsorge

Der innere Dialog



Finde Deinen eigenen
entlastenden Dialog.

Hilfreiche Sätze aus der Praxis

- Ich sehe Dich.
- Du bist gut, so wie Du bist.
- Bei mir darfst Du sein.
- Es ist alles in Ordnung.
- Ich kümmere mich darum.
- Du musst nichts tun.
- Bei mir bist Du gut, so wie Du bist.

Fazit

Negative Gefühle haben großes Potential!

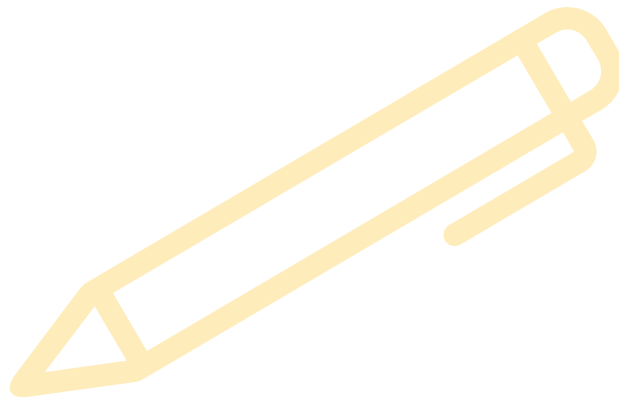
- Wenn wir uns um sie kümmern, können wir wachsen & heilen.
- Sie können sich verwandeln.
- Sie kommen von den inneren Anteilen, die mit aller Kraft versuchen, auf uns aufzupassen.
- Diese Anteile können wir nützen!

► **Übernimm die Verantwortung, sei für Dich da!**

Action 1

Nimm Dir 10 Minuten Zeit und schreibe Deinen eigenen inneren Dialog.

Prüfe dabei, welche Sätze für Dich wertvoll und erleichternd wirken und welche vielleicht nicht für Dich geeignet sind.



Action 2

Achte diese Woche mal auf Deine Gefühle, ohne sie gleich zu beurteilen, und wenn Du merkst, dass da so ein "negatives" Gefühl hochkommt, ...

... gib ihm, was es braucht!

Und vielleicht kannst du schon erkennen, wer sich von Deiner Mannschaft dahinter verbirgt!



Deine innere Mannschaft ist...

... UNERMÜDLICH für Dich da!

▶ Lasse sie nicht kentern!

