



Emotionale Transformation bei unharmonischen Gefühlslagen

Ausstieg aus der Opferrolle durch Umdeutung von Gefühlen

Arbeitsblatt für das dauerhafte Umwandeln von chronischen Gefühlsschief lagen.

Name:	Datum:
--------------	---------------

1. Was sind Gefühle, wie funktionieren Gefühle und welches Gefühl ist bei mir ausser Kontrolle geraten

Gefühle oder Emotionen sind mehr oder weniger bewusste Reaktionen auf innere oder äussere Zustände, die auf uns einwirken. Als sogenannte „positive Gefühle“ bezeichnet man Zustände, die in Übereinstimmung mit unseren Wünschen und Zielen stehen, als sogenannte „negative Gefühle“ bezeichnet man Zustände, die eine Abweichung von unseren Wünschen und Zielen anzeigen. Gefühle an sich sind so gesehen weder positiv noch negativ, sondern weisen uns auf Zustände der Übereinstimmung oder Nicht-Übereinstimmung hin. Sie sind ein Gradmesser, der dann gut funktioniert, wenn die Gefühle gut kalibriert sind, wir einen klaren Bezugspunkt von „neutralen Gefühlen“ haben.

Bei vielen Menschen haben sich emotionale Schief lagen festgesetzt und chronifiziert. Dann fühlen wir uns z.B. immer traurig, gestresst, wütend etc. Der Gefühlskörper als Wahrnehmungsorgan ist dann gestört. Diese Schief lagen sind Hinweise auf anstehende Prozesse, die gelöst werden wollen, sehr oft, meist aus Unwissenheit, aber nicht gelöst werden.

Dieses Arbeitsblatt gibt Ihnen dann wichtige Hinweise auf anstehende Prozesse, wenn Sie in einer emotionalen Schief lage sind und es kann Ihnen helfen, den Prozess aktiv anzugehen.

Bitte nehmen Sie sich für das Ausfüllen des Arbeitsblattes etwa ein halbe Stunde Zeit in einem ruhigen Umfeld und spüren Sie achtsam nach, was der Prozess in Ihnen auslöst.

Mein chronifiziertes Gefühl in Schiefelage:

2. Gesundes, verstecktes Gefühl

Bitte verfolgen Sie nun in Ihrer Lebensgeschichte das unter 1. benannte Gefühl bis zu seiner Entstehung und lassen Sie in Ihrem Inneren ein Bild eintreten von einem Gefühl, das da war, bevor das Gefühl unter 1. so dominant wurde. Welches Gefühl ist das und was für ein Bild oder was für ein Erlebnis in Ihrer Geschichte bringt dieses Gefühl besonders gut zum Ausdruck?

Mein gesundes Gefühl und das dazu passende Bild:

Was wird in meinem Körper ausgelöst, wenn ich dieses positive Bild in mir stark werden lasse? Wie fühlt sich das an?

3. Umdeutung des chronifizierten Gefühls

Nehmen wir an, dass das chronifizierte Gefühl bloss ein Gefühl ist, das uns auf das darunter liegende positive Gefühl aufmerksam machen möchte. Ein Beispiel: Ein Stressgefühl macht uns darauf aufmerksam, dass wir ein Gefühl der Gelassenheit erleben sollten: Ich liege im Bett, bin entspannt und träume vor mich hin.

Es geht deshalb darum:

1. Das chronifizierte Gefühl achtsam wahrzunehmen, wenn es stark wird.
2. In dieser Situation das Gefühl als Zeichen zu deuten und das darunter verborgene Gefühl mit dem Schlüssel-Bild und dem entsprechenden Körpergefühl zu aktivieren.

Diese Neu-Programmierung dauert etwa drei Wochen.

4. Entscheid

Überlegen Sie sich nun, ob es Ihnen Wert ist, diesen Aufwand für einen möglichen Erfolg durchzuführen.

Ich möchte diese Übung abbrechen oder zu einem späteren Zeitpunkt fortsetzen. Einwände hindern mich hier weiterzugehen und ich überlege mir, wie ich diese Einwände positiv angehen kann (Coaching, Beratung, Therapie, Gespräche mit Freunden etc.)

Ich möchte an dieser Stelle die Übung fortsetzen und lasse mich auf eine neue Sichtweise ein, dass das für mich schwierige Gefühl eigentlich ein Hinweis auf einen wichtigen Lernschritt ist.

Ort , Datum und Unterschrift:

5. Evaluation und Abschluss

Wann würde es Sinn machen, den Prozess und die Dauerhaftigkeit des Umwandlungsprozesses zu überprüfen:

Datum und Zeit:

Ich möchte zu dieser Zeit im Sinne einer Aussenkontrolle auch folgende mir vertrauten Menschen mit einbeziehen:

Herzlichen Dank, dass Sie sich und Ihre Gefühle ernst nehmen und sich auf Veränderungsprozesse einlassen!

Ergebnis der Evaluation: