

„Unangenehme“ Gefühle nutzen

„Unangenehme“ Gefühle nutzen

Unangenehme Gefühle sind ein wertvoller, wichtiger Hinweis, nämlich: das limbischen System „reagiert“! D.h.: irgendeine Ebene ist nicht im „grünen Bereich“!

Ein unentbehrlicher Schritt zum erfolgreichen Leben ist es, in diesem Moment sensibel zu sein und sich (sofort oder später) die Frage zu stellen: Was beunruhigt mich bzw. mein Hirn? Was läuft da in meinem Hirn? Eine der drei Ebenen ist in der Alarmreaktion → aha, da gibt es Angst, Sorge, Druck, Ärger,... Danke deinem Hirn für diese Info! Nutze das unangenehme Gefühl wie ein Warnlämpchen. Schalte deine höheren Gehirnfunktionen ein und entscheide bewusst: Gibt es wirklich Gefahr, gibt es unmittelbaren Handlungsbedarf oder ist es ein „Fehlalarm“. Wenn ja, dann ist Beruhigung, ist Zuversicht, ist Gelassenheit notwendig.

Eine der wichtigen Kenntnisse der Gehirnforschung:

NICHTS geht ohne Emotionen und Gefühle!

Der Kopf, und damit meinen wir umgangssprachlich den Verstand und die Denkfähigkeit des Menschen, sind wesentlich zu wenig, um dem gerecht zu werden, was unser Leben ausmacht. Wir sind Menschen mit Körper Geist und Seele. Es geht um Lebensfreude und Lebensqualität, es geht darum dieses Leben sinnvoll zu leben und Verantwortung zu übernehmen für ein geglücktes für ein erfolgreiches, erfülltes und intensives Leben. Zu diesem Leben gehören die Gefühle und Emotionen ganz wesentlich dazu.

In der Vergangenheit, hatten die Emotionen deshalb oft einen schlechten Ruf, weil damit die spontanen und unkontrollierten Impulse gemeint waren, die in irgendwelchen kritischen Situationen auftauchen. Diese nennen wir heute „primäre Gefühle“, „primäre Emotionen“. Das sind auch unsere ganzen angeborenen Gefahrenmechanismen, also der rote Modus unseres Gehirns mit inkludiert. Auf diese primären Emotionen ist tatsächlich „kein Verlass“. Es bedarf der Achtsamkeit, um diese Reflexe und Reaktionen des Körpers rasch und möglichst zuverlässig zu erkennen. Gelingt uns dies, so können wir die „integrierten Emotionen“ jetzt ins Spiel bringen. Wir überlegen, um „spüren in unserem Körper hinein“. Wie möchte ich in dieser Situation entscheiden? Wie möchte ich in dieser Situation agieren, dass es mir innerlich gut geht? Gleichzeitig ist auch die Außenperspektive wichtig: möchte ich SO vor den anderen, vor meinen Bekannten, meinen Freunden und meinen lieben auftreten?

Solche ganzheitlichen Entscheidungen haben viel mit meinen Emotionen und Gefühlen zu tun, mit dem, was ich in meinen Körper als Wohlbefinden, Genugtuung, Sicherheit... spüre und erlebe.

Eine schöne Ergänzung dazu ist auch die Perspektive: Fokusing.

Siehe: Downloads/aktuelle Seminare/Achtsamkeit: **Gefühle nutzen - „Fokusing“ und Ziele**