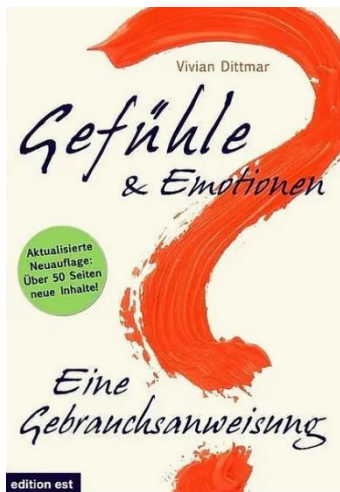


Zusammenfassung der fünf Grundgefühle mit ihren Urkräften und Schattenseiten

– nach Vivian Dittmar (... zusammengestellt von Karin Jana Beck, www.stimmvolk.ch & www.tschatscho.ch)



Gefühle & Emotionen - Eine Gebrauchsanweisung

... ein Gefühls-Kompass (... auch als Hörbuch erhältlich)

Gefühle und Emotionen bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle oder Emotionen jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst. Das kann sich jetzt ändern!

In einfachen, klaren Worten führt diese Gebrauchsanweisung durch unsere Gefühlswelt. Wut, Angst, Freude, Trauer oder Scham – jedes Gefühl erfüllt eine

wichtige Funktion in unserem Leben. Jedes Gefühl ist eine Kraft, die gezielt eingesetzt werden möchte, wenn sie gebraucht wird. Der richtige Umgang mit diesen Gefühlen sind ein wichtiger Schlüssel zu unserer emotionalen Intelligenz und den viel gelobten "Soft Skills", die sowohl beruflich als auch privat ausschlaggebend sind für erfolgreiche Beziehungen.

Wie emotionale Intelligenz entsteht. Dieses Buch hat erstaunliche Antworten: „Die meisten Menschen sind sich der Tatsache, dass sie ihre Gefühle selbst erschaffen, nicht im Geringsten bewusst. Sie erleben sie als willkürliche, irrationale Empfindungswallungen, die irgendwo in den Tiefen des Unterbewusstseins einen mysteriösen Ursprung haben. Ein Gefühl entsteht jedoch aus der Interaktion von Gedanke und Umwelt. Es basiert auf einer Interpretation, die unser Verstand von seiner Umgebung trifft. Das bedeutet, dass Gedanke und Gefühl nicht, wie häufig angenommen, Gegensätze sind, sondern einander bedingen. Gefühle spiegeln Gedanken, da sie von ihnen und durch sie ausgelöst werden. Wenn wir diesen Zusammenhang erkannt haben, können wir unsere Gefühle gezielt nutzen, statt gegen sie anzukämpfen.“

Schritt für Schritt zeigt dieses Buch nicht nur, was Gefühle sind, sondern auch, wie wir sie bewusst erzeugen und einsetzen können. Damit Gefühle und Emotionen nicht mehr irrationale Empfindungswallungen sind, denen wir auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind, sondern positive Kräfte, mit denen wir unser Leben gestalten können.



Kleine Gefühlskunde für Eltern – Wie Kinder emotionale & soziale Kompetenzen entwickeln

... auch für PädagogInnen geeignet

Viele Eltern fühlen sich mit der Intensität der Gefühle ihrer Kinder überfordert - und auch mit den eigenen Gefühlen. Meist fehlt es an einem Verständnis der eigentlichen Funktion von Gefühlen.

Dadurch wird es schwierig, Kinder in der Entfaltung ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz zu begleiten.

Die kleine Gefühlskunde bringt es auf den Punkt:

- Wofür sind Gefühle überhaupt da?
- Warum haben Kinder so viele intensive Gefühle?
- Was brauchen Kinder damit sie ihre emotionale und soziale Kompetenz gut entwickeln können?
- Wie kann ich mit meinen eigenen Gefühlen so umgehen, dass sie meine Beziehungen zu Kindern bereichern statt behindern?

Und vor allem wird klar: wir müssen vor Gefühlen keine Angst haben und sie müssen uns auch nicht wütend machen. Erst unsere Gefühle ermöglichen es uns, die Eltern zu sein, die unsere Kinder brauchen.

W U T

*Was will ich? Was will ich nicht?
Was stimmt für mich nicht? Da mache ich nicht mit!
Was ist mir wichtig? Wo kann ich etwas ändern?*

- ☀ Handlungskraft & inneres Feuer *auf Worte folgen Taten & vital sein*
- ☀ Engagement für Veränderung einsetzen *innen & aussen*
- ☀ klares „Ja“ & klares „Nein“ *klare Linien & gesunde Grenzen setzen*
- ☀ Position beziehen *für mich & andere eintreten, mich einsetzen
& Konturen zeigen & Zivilcourage*
- ☀ Entscheidungen treffen *Dinge ins Leben rufen oder beenden*
- ☀ linear klar entschlossen yang *Ziel & Vision im Herzen*

☀ K L A R H E I T

Zerstörung / Gewalt / Fanatismus
alles im Griff haben wollen / missionarisch

++ aggressiv, cholerisch, kritisch, frustriert

-- unklar, zweifelnd, grenzenlos, entscheidungsunfähig, handlungsunfähig, manipulierbar

TRAUER

Was finde ich schade, doch ich kann es nicht ändern? Was hätte ich mir gewünscht?

- ☀ annehmen & akzeptieren *was nicht zu ändern ist*
- ☀ Frieden schliessen mit Wünschen & den Tatsachen
- ☀ loslassen *Widerstand aufgeben, mich dem Lebensfluss hingeben*
- ☀ reinigen & fließen lassen *von Glaubenssatz, Konzept, Blockade*
- ☀ tief weit weich schwarz yin *Weisheit im Verborgenen & Frieden*
- ☀ Hilflosigkeit anerkennen *entspannen & das Herz der Liebe öffnen*
- ☀ Bedeutsamkeit erkennen *„Knochenwissen“ der Wichtigkeit*

☀ MITGEFÜHL & (SELBST) LIEBE

Passivität / Resignation / Selbstmitleid / Opfer / Depression

++ passiv, depressiv, wehleidig, handlungsunfähig („andere sollen es richten“)

-- oberflächlich, gleichgültig, verdrängend, unsensibel, freudlos

ANGST

*Was finde ich furchtbar/schrecklich?
Das kann ich weder annehmen noch ändern
Was ist meine Sehnsucht?*

- ☀ **Kreativität** *neue Möglichkeiten, Auswege, Lösungen ausprobieren*
- ☀ **Signal für Unbekanntes & Gefahr** *Unbekanntes von sicherem Platz aus anschauen & mit Gefahren gut umgehen – achtsam & sorgfältig*
- ☀ **trägt über Schwelle zw. Unbekanntem & Bekanntem**
- ☀ **Mut & Abenteuer** *Komfortzone erweitern & über mich hinauswachsen*
- ☀ **sterben & wiedergeboren werden** *Wachstum erleben*
- ☀ **Grenzen überwinden & erweitern** *mutig ins Ungewisse gehen*

☀ **SCHÖPFUNG & KREATION**

Lähmung / Hoffnungslosigkeit / Sackgasse

++ gefangen, nervös, gestresst, schreckhaft
-- unverwundbar, unauthentisch, immer gut drauf, statisch, unberührbar, grenzenlos

FREUDE

*Für mich ist das so richtig & stimmig!
Ich bin damit einverstanden! Das ist schön
und wunderbar! Was möchte ich feiern?*

ZUSTIMMUNG

- ☀ Wertschätzung *Gelegenheiten für Dankbarkeit*
- ☀ feiern *das Schöne & Stimmige auf der Welt erkennen & das Leben geniessen*
- ☀ strahlen & lieben *das Leuchten in den Augen & anziehend sein*
- ☀ Leichtigkeit & Humor *ein Lächeln schenken*
- ☀ eigene Lebensaufgabe finden & leben *einzigartig sein*

☀ ANZIEHUNG & DANKBARKEIT

Illusion / Verblendung
Selbstbetrug / Scheinwelt

++ naiv, rosa Brille, unauthentisch, oberflächlich, verdrängend
-- depressiv, unzufrieden, einsam, unattraktiv, missmutig

SCHAM

Selbstreflexion

gesunder Selbstzweifel

- ☀ Über mich nachdenken *Habe ich mich (un)korrekt verhalten?*
- ☀ Fehler sind menschlich *fehlbar sein*
- ☀ aus Fehlern lernen *Kurs-Korrektur des eigenen Pfades*
- ☀ sozial angemessene Verhalten entwickeln
- ☀ Versöhnung *Verletzlichkeit anerkennen & mir/anderen vergeben*

*Habe ich mich geirrt oder nicht?
Wo habe ich einen Fehler gemacht?
Was für ein Mensch würde ich gerne sein?
Wo kann ich mich ändern und wachsen?*

DEMUT

Selbsterfleischung / Selbstverurteilung

- ++ perfektionistisch, unsicher, zweifelnd, zwanghaft
- egozentrisch, narzisstisch (aufgeblasenes Selbstbild, unfehlbar, Fehler ausblendend), selbstherrlich, schamlos, unfähig sich zu entschuldigen

FÄHIGKEITEN / BEWUSSTSEINZUSTÄNDE / «Tugenden»

Liebe / Mitgefühl

Verbundenheit / Solidarität

Respekt

Vertrauen

Annahme

Dankbarkeit

Hingabe

Achtsamkeit

Neid

Eifersucht

Verliebtheit

Sexuelles Verlangen > Fortpflanzung

Konkurrenzgefühle

Gier

Ekel

Flucht / Angriff / sich totstellen