

Übung zur Reflexion von Gefühlen

Gefühle verbrennen Energie, genauso wie jeder Gedanke, nur dass Gefühle einen höheren „Brennwert“ haben. Viele Menschen haben schon früh gelernt, ihre Gefühle nicht zu zeigen, sich zu beherrschen, stark zu sein, und Disziplin zu zeigen. Dabei werden die Gefühle mehr und mehr ins Unterbewusstsein verschoben und nicht mehr bewusst erlebt. Wir reagieren nur mehr. Erfahrungen haben gezeigt, dass ein Kennen lernen der eigenen (wahren) Gefühle einen starken Antistressfaktor darstellt.

Die Fragen sollen Sie unterstützen, Klarheit über Ihre Gefühle und Bedürfnisse zu gewinnen und den damit verbunden Stress abzubauen. Dies hilft zukünftig in belastenden Situationen anders zu reagieren.

Was ist die Situation?

Wie reagiere ich in dieser Situation? (agiere oder reagiere ich?)

Wie fühle ich mich? Welche Gefühle habe ich?

Welche Sorgen, Ängste stecken dahinter?

Was brauche ich, bzw. welches Bedürfnis habe ich in dieser Situation?

Was bin ich bereit dafür zu tun? Welche Bitte habe ich an den Anderen?