



Impuls 3: Emotion

Richte dein Bewusstsein heute auf die unmittelbare Wahrnehmung deiner Emotion

Richte dein Bewusstsein heute auf die unmittelbare Wahrnehmung deiner Emotionen

1. Bitte schau zuerst das **Video** an, es enthält wichtige Anleitungen.
2. Dann lies den **Text** durch, und lade ihn dir als PDF herunter.
3. Das **PDF** kannst du ausdrucken und für deine Notizen verwenden

Was sind Emotionen, Gefühle und Stimmungen?

Mit Emotionen, und allem was mit ihnen zusammen hängt, tun sich viele schwer. Deshalb eine kurze Erläuterung zu Stimmung, Emotionen, und Gefühlen:

Emotionen sind das, was uns bewegt. E-Motion. Motion = Bewegung. Es sind die zu 90% unbewussten Impulse, die uns auf allen Ebenen definieren und formen: Haltung, physiologische Prozesse, spontane Handlungen, die Art wie wir die Welt wahrnehmen, wie wir uns selbst und unser Leben sehen.

Gefühle sind das, was wir fühlen. Sensorisch mit unserem Körper. Wir fühlen unsere Emotionen beispielsweise als Schmetterlinge im Bauch, oder uns schwirrt der Kopf. Dahinter stehen die Emotionen Verliebtheit und Freude. Oder andere, je nachdem.

Stimmung ist das, wie wir gestimmt sind, also wie wir unsere Emotionen in die Welt tragen. Denn unsere Emotionen bestimmen unser Handeln, alles was wir tun. Sie "be-"stimmen uns.

Willst du deine Stimmung verändern, dann verändere deine Emotion

Das ist am effektivsten. Und am schwersten. Denn viele Menschen kennen ihre Emotionen gar nicht, fühlen sich ihnen hilflos ausgeliefert, und wissen schon gar nicht, wie sie damit umgehen können. Oder sollen.

► In diesem Impuls geht es darum, eine gute Verbindung zu den Emotionen herzustellen.

Stelle über deine Gefühle die Verbindung zu der dahinter liegenden Emotion her

- #1 - Spüre** in die Körperregion hinein, in der sich die Emotion zeigt. Beispielsweise als Anspannung oder als Veränderung der Durchblutung.
- #2** - Gib deine volle Achtsamkeit in diese Körperregion, und stelle dich auf **Empfang**.
- #3** - Gib der Emotion Zeit sich zu zeigen, und sei offen für alle **wortlose Formen der Kommunikation**, die dabei aufkommen können.
- #4** - Falls es zuviel Emotion wird, oder du gerade nicht am dafür passenden Ort bist, **ziehe dich selbst und bewusst aus der Emotion wieder heraus**. Konzentriere dich auf Schwere, Struktur und langsames Atmen.
- #5** - Übe diesen Prozess so oft du kannst. Wenn du feststellst, dass du eine emotionale Baustelle in dir trägst, die du gerne dauerhaft auflösen möchtest, dann halte das als einen wichtigen **nächsten Schritt** fest. Du wirst am Ende dieses Kurses dazu von mir wichtige Infos erhalten, wie du weiter kommst. Das ist etwas Grösseres, und braucht einen anderen Rahmen.

Deine Aufgaben:

1. **Spüre** in die Körperregionen hinein, wo du Anspannung wahrnimmst
2. **Beobachte achtsam** was da kommt. Lass auftauchende innere Bilder und Erinnerungen kommen, ohne sie zu erzwingen
3. Falls es zuviel wird, begib dich in die Wahrnehmung von **Schwere und Langsamkeit**
4. Formuliere deine Beobachtung und die damit verbundenen Erkenntnisse in einem knappen, kurzen Satz. Wie lautet deine **Erkenntnis des Tages**?
5. Notiere deine Erkenntnis des Tages im Kommentarbereich, und lies die anderen Kommentare. Welche Parallelen kannst du entdecken? Was lernst du daraus?
6. Wenn du Fragen hast, dann schreib sie dazu. Ich werde antworten.
7. Wenn du fertig bist, markiere diese Lektion zur besseren Übersicht mit dem **GRÜNEN BUTTON** als erledigt. Du kannst weiterhin darauf zugreifen.

Berichte uns unter dieser Lektion in den Kommentaren, von deiner "Erkenntnis des Tages".

Zurück zur [Kurs-Übersicht](#)

Notiere unter hier deine Beobachtungen und Erkenntnisse:

Anker 1

Anker 2

Anker 3

Anker 4

Anker 5

Erkenntnis des Tages / Zusammenfassung

Fragen und Sonstiges

Zurück zur [Kurs-Übersicht](#)