



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 schwindet 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 nimm bewusst wahr, was es zu spüren und zu erleben gibt. Bleib dabei völlig locker und entspannt.

#3 - Als nächstes führe die Entspannungsübungen der letzten beiden Lektionen durch: Schwere und loslassen erleben, und dann lange ausatmen.

#4 - Übe diesen Prozess so oft du kannst.

Wenn du feststellst, dass du deine Emotionen gerne grundlegend zum Positiven transformieren möchtest, dann halte das als **nächsten Schritt** fest.

Du wirst am Ende dieses Kurses dazu von mir wichtige Infos erhalten, wie du weiter kommst. Die grundlegende Transformation von anstrengenden, wütenden oder schweren Emotionen in Freude und Leichtigkeit ist etwas Grösseres. Das braucht einen anderen Rahmen.

Deine Aufgaben:

1. **Spüre** in die Körperregionen hinein, wo du Anspannung wahrnimmst
2. **Beobachte achtsam** was da kommt. Bleib entspannt
3. Um die Spannung aufzulösen, begib dich in die Wahrnehmung von **Schwere, Langsamkeit und atme sehr lange durch die Spannung hindurch aus**
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".

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](#)