

Reflexion zu Gefühlen

Bedenke: Emotionen sind nicht gut oder schlecht, sie sind Energie. Sie senden ein Signal, das wir nutzen können.

In Mut, Akzeptanz und Frieden sind wir in Fülle unterwegs. Spüren wir Angst oder Wut, wählen wir eher die Mangel-Perspektive.

9 emotionale Grundzustände*

Von Apathie bis Frieden nehmen Energie und Handlungsspielraum zu

Apathie
ausgelaugt
ist mir egal
mutlos
resigniert
trostlos
verloren

Traurigkeit
abgelehnt
bekümmert
beschämt
betrogen
verletzlich
weinerlich

Angst
angespannt
besorgt
gehemmt
nervös
skeptisch
zögerlich

Lust
abgestumpft
frustriert
getrieben
neidisch
nie genug
zwanghaft

Wut
aggressiv
aufgebracht
destruktiv
empört
trotzig
verärgert

Stolz
anmaßend
engstirnig
gelangweilt
herablassend
unversöhnlich
wertend

Mut
absichtsvoll
dynamisch
fröhlich
offen
optimistisch
unermüdlich

Akzeptanz
alles okay
bereichert
freudvoll
großmütig
sanft
zugehörig

Frieden
erfüllt
frei
ganz
leuchtend
unbegrenzt
zentriert

Wie fühlst du dich gerade?
Woran machst du das fest?
Wo spürst du das?

Wie möchtest du dich heute noch fühlen?
Was wäre dann anders?

*aus: »Die Sedona-Methode« von Hale Dwoskin (darin befindet sich eine ausführliche „Vokabelliste“ für die 9 emotionalen Grundzustände auf S. 88/89)

