

Mein aktuelles Lebensgefühl

Unsere Gefühle. Manche wollen wir behalten. Manche empfinden wir als anstrengend. Je leichter wir schwingen, desto angenehmer fühlen wir uns. Eine Dichte ist anstrengender als eine Leichtigkeit.

Bei dieser Übung geht es um Deinen "üblichen" Gefühlszustand. Welche Gefühle/Emotionen erspürst Du hauptsächlich an einem "normalen" Tag? Gefühle die Du seltener hast, bitte in die Kreise am äußeren Rand eintragen. Gefühle die hauptsächlich in Dir vorherrschen bitte näher in die Mitte. Male dir mehr oder weniger Kreise je nach Notwendigkeit. Das ist hier nur eine Anregung.
Es geht um Wahrnehmung: Habe ich mir "Unzufriedenheit" angewöhnt? Und ... will ich sie behalten?

Gefühle am Besten nicht unterdrücken. Wir nehmen sie erst einmal nur wahr. Manche werden nicht durch uns generiert, sondern werden durch unsere Umgebung wahrgenommen. Und: Nicht alles muss zur Unendlichkeit erforscht werden!

Wir fühlen was wir fühlen.

Es geht nicht darum diese Gefühle "wegzukriegen".

Sie ändern sich oder ändern sich nicht.

Hier sind einige bunt gemischte Zustände und Gefühle zur Auswahl:
*Zufrieden. Ärgerlich. Ängstlich. Freude. Liebevoll. Scham. Traurigkeit.
Überraschung. Frei. Weinerlich. Sensibel. Eifersüchtig. Verachtung. Angestrengt.
Kritisch. Herzlich. Klar. Kraftvoll. Offen. Zurückhaltend. Ruhig. Still. Tapfer. Verliebt.
Wach. Wohl. Zurückgewiesen. Dankbar. Verbunden. Leidenschaftlich. Zärtlich.
Antriebslos. Bedrängt. Bitter. Traurig. Empört. Motiviert. Frustriert. Fröhlich.
Schuldig. Entspannt. Unglücklich. Besorgt. Albern. Hilflös. Misstrauisch. Feige.
Mutig. Zerbrechlich. Verklemmt. Eingeschüchtert. Einsam. Deprimiert.
Jammernd. Genervt. Überfordert. Fasziniert. Erschöpft. Zugewandt. Arrogant.
Müde. Gelangweilt. Leer. Nervös. Hektisch. Ratlos. Scheu. Undankbar.
Unternehmungslustig. Wertlos. Unbekümmert. Zufrieden. Weinerlich.
Abwehrend. Hilflös. Beschwingt. Feindselig. Neugierig. Nachdenklich.
Fürsorglich. Ambivalent. Zweifelnd. Aufmerksam.*

Tipp: Auch hier: Frage Freunde, Familienmitglieder, KollegInnen, was sie an Dir wahrnehmen. Bist Du von deren Wahrnehmung überrascht?

Schreibübung: Wenn meine Trauer (Beispiel) sprechen könnte, was würde sie sagen?

Verbale Übung: Gefühle mitteilen ohne sie zu entschuldigen: "Ich bin gerade traurig". "Ich fühle mich erschöpft". "Ich bin gerade ratlos."

