

8 Tipps in Deiner Persönlichkeit zu wachsen



Achte und ehre Deine Gefühle

In der deutschen Sprache gibt es die Worte „**Emotion**“ und „**Gefühl**“. Gefühl ist ein sehr allgemeiner Begriff, und wird sowohl im sensitiven Wahrnehmungsbereich eingesetzt, wie es fühlt sich heiß, kalt, etc. an, oder aber auch im Empfindungs-, Erregungsbereich, wie „ich fühle mich gut“ oder „ich fühle mich verletzt“. Emotion hingegen bezieht sich NUR auf den Empfindungs-, Erregungsbereich. Das Wort „Emotion“ stammt aus zwei lateinischen Wörtern (v. lat.: ex „heraus“ und motio „Bewegung, Erregung“) (Stangl, 2018).

Emotionen sind wichtig, weil sie ein Navigator für den Energiezustand sind.

⊕ positive oder ⊖ negative Emotionen können uns Kraft geben oder Kraft nehmen.

Dr. Joe Dispenza teilt diese beiden Gruppen ein in:

- ⊕ **Kreative Emotionen** = selbstlos / Entwicklungsmodus / heilend
- ⊖ **Überlebensemotionen** = eigennützig / Schutzmodus / krankmachend

„Mit kreativen Emotionen können wir unsere Energie auf ein anderes Hormonzentrum verlagern, das unser Herz öffnet und es ermöglicht, dass wir uns selbstloser fühlen.“

Durch Überlebensemotionen entstehen in erster Linie Stresshormone, die tendenziell eher eigennützig und begrenzte geistige, wie körperliche Befindlichkeiten unterstützen. Sie aktivieren das für die Kampf- und Flucht-Reaktion zuständige Nervensystem und stellen den Körper auf eine Gefahrensituation ein“ (Dispenza, Du bist das Placebo, 2014, S.171).

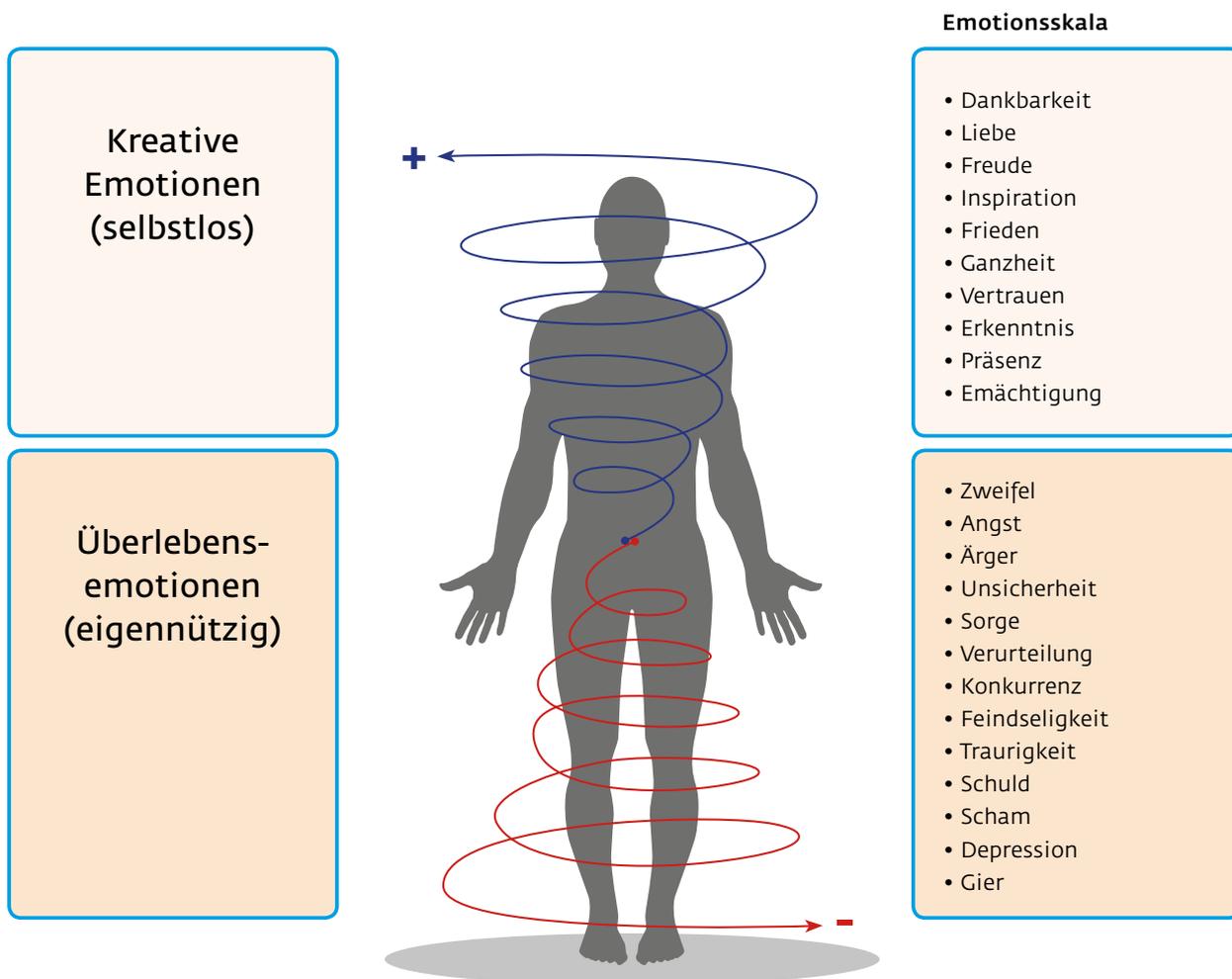
Negative Emotionen sind auf Dauer krankmachend

Da wir heute täglichen Stresssituationen ausgesetzt sind, passiert es oft, dass wir uns aufgrund mangelnder Energie nicht mehr gut fühlen, gereizt sind und schnell negative Emotionen verspüren. Es geht sogar soweit, dass „die Überlebensemotionen Geist und Körper aus der Balance bringen und die für eine optimale Gesundheit benötigten Gene herunterreguliert (oder abgeschaltet werden)“ (vgl. Dispenza, Du bist das Plazebo, 2014, S.170).

Darum lohnt es sich, für seine Emotionen Verantwortung zu übernehmen und in einem positiven Gefühlszustand zu bleiben und diesen Zustand aufrecht zu erhalten.

Überhaupt sind all unsere Gefühle ein wunderbarer Indikator wo Du gerade stehst. Egal ob gute oder schlechte Gefühle. Diese sofort bewusst wahrzunehmen und anzunehmen ist sehr wichtig.

Wir neigen sehr schnell dazu negative Emotionen wegzudrücken, zu unterdrücken. Doch wo landen diese dann? Sie werden eingesperrt und ‚vermodern‘ im Unterbewusstsein, bis irgendwann einmal Bewusstsein darauf kommt. Dann kommen die Emotionen wieder nach oben, weil sie gesehen und geheilt werden wollen. Sie sind also nicht weg, weil wir sie wegdrücken. Was können wir dann tun, dass sie gar nicht erst im Unterbewusstsein verschwinden und deren Energie wie kleine Päckchen an uns haften?



Transfer in Deinen Alltag

Umgang mit negativen Emotionen

In der Psychotherapie wie auch in anderen Heilpraktiken gibt es mittlerweile viele Möglichkeiten, aus der Negativspirale von Emotionen rauszukommen oder negative Emotionen gar komplett aufzulösen.

Hier eine einfache Methode um gegenwärtig negative Emotionen aufzulösen:

1. Sich gewahr sein über den IST-Zustand
2. Innehalten und sich mit dem JETZT verbinden
3. Annehmen der Situation durch Einatmen
4. Auflösen, loslassen der Situation durch Ausatmen

Durch das akute wahrnehmen merkt dieses, unsere Emotion, dass wir uns darum kümmern und bewusst seiner annehmen. Meist verschwindet es darauf in Sekunden. Kommt es wieder, kann man sein Herz bitten es aufzulösen. Lege Deine Hand aufs Herz und spreche laut oder leise:

*„Mein Herz, ich bitte Dich löse (...) (nenne das Gefühl, z.B. Angst, Wut, Frust)
und transformiere es jetzt in Licht und Liebe. Ich danke Dir“.*

Das Herz

Das Herz in uns ist sehr stark und kann diese Aufgabe erfüllen, denn es ist ein Teil unserer Körperintelligenz. Probiere es einfach aus, wenn ein negatives Gefühl kommen sollte. Stell Dich Deinen Ängsten, so kommst Du Deinen Träumen näher.