



**Alles was du  
fühlst ist echt  
und ergibt Sinn**

*So schön, dass Du da bist!*

# Was sind Gefühle?

- Gefühle sind komplexe psychophysiologische Reaktionen auf äußere Reize oder innere Gedanken und Vorstellungen
- sind ein integraler Bestandteil der menschlichen Erfahrung und spielen eine wichtige Rolle in unserem täglichen Leben

# Wichtige Merkmale von Gefühlen

# 1. Emotionale Reaktionen:

Gefühle sind emotionale Reaktionen auf bestimmte Situationen, Ereignisse oder Gedanken.

Sie können positiv (z.B. Freude, Liebe, Glück) oder negativ (z.B. Angst, Wut, Trauer) sein.

## 2. Haben eine körperliche Komponente:

gehen oft mit körperlichen Veränderungen einher.  
Diese können Herzklopfen, Schwitzen, Muskelspannung und andere körperliche Symptome umfassen.

### 3. Sind subjektive Erfahrungen

können von Person zu Person variieren.  
Was für eine Person beängstigend ist,  
kann für eine andere Person freudig  
aufregend sein.

## 4. Drücken sich aus:

Gefühle können sich in unserem Verhalten, unserer Mimik, unserer Körpersprache und unserer Stimme manifestieren.

Menschen drücken ihre Emotionen oft durch Lächeln, Weinen, Gesten und Worte aus.

## 5. Haben eine Funktion:

Gefühle haben eine wichtige Funktion in unserem Leben. Sie helfen uns, auf unsere Umgebung zu reagieren, unsere Bedürfnisse zu erkennen und soziale Verbindungen herzustellen.

Zum Beispiel kann die Angst vor einer Gefahr dazu führen, dass wir fliehen oder uns verteidigen.

## 6. Große Vielfalt der Emotionen:

Es gibt eine breite Palette von Emotionen, von einfachen und grundlegenden wie Freude und Angst bis hin zu komplexen und nuancierten wie Eifersucht, Schuldgefühlen und Scham.

# Wie entstehen Gefühle?

[www.danielakreissig.de](http://www.danielakreissig.de)

## Emotionale Reaktionskette:

Auslöser -> Gedanken -> Emotionen -> Körperliche  
Reaktionen -> Verhalten.

# 1. **Wahrnehmung und Bewertung:**

Die emotionale Reaktion beginnt oft mit der Wahrnehmung einer bestimmten Situation, eines Ereignisses oder eines Reizes.

Diese Wahrnehmung erfolgt durch unsere Sinne (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken) oder durch interne Gedanken und Vorstellungen.

Nach der Wahrnehmung erfolgt eine Bewertung oder Interpretation dieser Information. Diese Bewertung kann automatisch und unbewusst sein oder bewusst und reflektiert.

## 2. Kognitive Bewertung:

In dieser Phase bewerten wir die wahrgenommene Information auf Grundlage unserer Erfahrungen, unseres Wissens und unserer individuellen Überzeugungen.

Diese kognitive Bewertung bestimmt, ob wir die Situation als positiv, negativ oder neutral einschätzen. Sie beeinflusst auch, welche Emotionen wir erleben.

Wenn die kognitive Bewertung zu dem Schluss kommt, dass die Situation oder der Reiz emotional bedeutsam ist, löst dies eine emotionale Reaktion aus. Diese Reaktion kann verschiedene Emotionen wie Freude, Angst, Wut, Trauer, Ekel oder Überraschung hervorrufen.

Die emotionale Reaktion ist von physiologischen Veränderungen begleitet, wie erhöhter Herzschlag, veränderte Atmung, Muskelspannung und die Freisetzung von Hormonen.

### **3. Expressionsverhalten:**

Emotionen werden oft durch körperliche Ausdrucksverhalten wie Gesichtsausdrücke, Gesten, Körpersprache und Stimme nach außen gezeigt.

Diese Ausdrucksverhalten können dazu dienen, anderen Menschen unsere Emotionen mitzuteilen und Kommunikation zu ermöglichen.

## 4. Verhalten und Handlung:

Emotionen beeinflussen unser Verhalten und unsere Handlungen. Zum Beispiel kann die Angst vor einer Gefahr dazu führen, dass wir fliehen oder uns verteidigen.

Positive Emotionen wie Freude können uns dazu motivieren, bestimmte Handlungen zu wiederholen.

# Umgang mit Gefühlen

[www.danielakreissig.de](http://www.danielakreissig.de)

Gefühle wahrnehmen oder sich von ihnen  
beherrschen lassen?

[www.danielakreissig.de](http://www.danielakreissig.de)

Beispiel –  
**Ich bin verliebt**

Wording = ich BIN

- wenn ich sage „ich bin“ ist meine Aufmerksamkeit nicht bei mir, sondern beim Objekt meiner Verliebtheit oder bei anderem Gefühl bei meiner Wut etc

Nicht von Gefühl beherrschen lassen,  
sondern es wahrnehmen.

[www.danielakreissig.de](http://www.danielakreissig.de)

- wenn ich meine Aufmerksamkeit auf mich lenke, auf meinen Körper, kann ich erforschen, wie es sich anfühlt
- dabei kann ich tief ein und ausatmen und das Gefühl ganz erleben
- der nächste Schritt ist, das Herz zu öffnen und zu prüfen, was braucht dieses Gefühl jetzt von mir

Das Gefühl bewusst wahrnehmen,  
ABER.....

... nicht als Tatsache.

Es richtet sich nicht mehr auf eine andere Person,  
sondern ich kann erkennen,  
dass die andere Person es nur in mir ausgelöst hat

# Beispiel – Gefühl Ärger

Ärger wahrnehmen oder von ihm  
beherrschen lassen?

Wenn ich mich von Ärger beherrschen lasse,  
ist meine Aufmerksamkeit bei der Person oder  
bei der Sache, die meinen Ärger ausgelöst hat.

Ich nehme den Ärger in mich auf, ich  
**BIN** verärgert.

## **Neue Sichtweise:**

Ich richte meine Aufmerksamkeit auf mich

Ich spüre in mich hinein, wo sitzt der Ärger?

Wie fühlt er sich an?

Ich wende mich bewusst diesem Gefühl zu.

Ich kann dieses Gefühl hinterfragen – was braucht es?

Am Ende ist der Ärger zwar noch nicht  
verschwunden – aber ich kann ihn fühlen und  
bin nicht mehr beherrscht von ihm.

Verzerrt nicht mehr meine Sicht.  
Macht mich nicht mehr blind für die Situation  
oder die andere Person.

Ich kann klarere Entscheidungen treffen.

Gefühle haben wichtige Botschaften für uns,  
die wir aber nur erkennen können, wenn wir  
unsere Gefühle wahrnehmen.

# Eine kleine Anleitung zum Umgang mit Gefühlen

[www.danielakreissig.de](http://www.danielakreissig.de)

Beispielsituation in der du dich geärgert hast,  
wütend wurdest oder traurig.

1. Gehe kurz die Situation im Kopf noch einmal durch

1. Gehe kurz die Situation im Kopf noch einmal durch
2. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an, wie ist mein Atem?

1. Gehe kurz die Situation im Kopf noch einmal durch
2. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an, wie ist mein Atem?
3. Körperzustand erleben

1. Gehe kurz die Situation im Kopf noch einmal durch
2. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an, wie ist mein Atem?
3. Körperzustand erleben
4. Gefühle entdecken, benennen, fühlen

1. Gehe kurz die Situation im Kopf noch einmal durch
2. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an, wie ist mein Atem?
3. Körperzustand erleben
4. Gefühle entdecken, benennen, fühlen
5. Herz öffnen für das Gefühl, fragen: was braucht dieses Gefühl von meinem Herzen?

Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden

Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist

Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist
- Erlaubnis, dass es da sein darf

Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist
- Erlaubnis, dass es da sein darf
- Verständnis

## Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist
- Erlaubnis, dass es da sein darf
- Verständnis
- Mitgefühl

## Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist
- Erlaubnis, dass es da sein darf
- Verständnis
- Mitgefühl
- Achtung, Respekt, Würdigung

## Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist
- Erlaubnis, dass es da sein darf
- Verständnis
- Mitgefühl
- Achtung, Respekt, Würdigung
- Raum – sich ausbreiten dürfen

## Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist
- Erlaubnis, dass es da sein darf
- Verständnis
- Mitgefühl
- Achtung, Respekt, Würdigung
- Raum – sich ausbreiten dürfen
- richtig gefühlt werden

## Antworten können sein:

- Wahrgenommen werden oder gesehen oder gehört werden
- Anerkennung bekommen, dass es da ist
- Erlaubnis, dass es da sein darf
- Verständnis
- Mitgefühl
- Achtung, Respekt, Würdigung
- Raum – sich ausbreiten dürfen
- richtig gefühlt werden
- nur bei positiven Gefühlen – gepflegt werden, öfters wahrgenommen werden

**5. Zurück zum Thema:**

**Hat sich etwas verändert?**

**Was hat sich verändert?**

**Beispielsituation:**

**Begegnung mit Expartner oder  
Gedanke an Expartner geht nicht  
aus dem Kopf**

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt,  
schwere Schultern

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt,  
schwere Schultern

2. Wie fühlt sich mein Atem an:

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt,  
schwere Schultern

2. Wie fühlt sich mein Atem an:  
geht flach und stoßweise

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt,  
schwere Schultern

2. Wie fühlt sich mein Atem an:  
geht flach und stoßweise

3. Gefühl entdecken und benennen:

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt,  
schwere Schultern

2. Wie fühlt sich mein Atem an:  
geht flach und stoßweise

3. Gefühl entdecken und benennen:  
Wut – nimm dir ausgiebig Zeit die Wut bewusst zu fühlen

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt,  
schwere Schultern

2. Wie fühlt sich mein Atem an:  
geht flach und stoßweise

3. Gefühl entdecken und benennen:  
Wut – nimm dir ausgiebig Zeit die Wut bewusst zu fühlen

4. Herz öffnen:

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt,  
schwere Schultern

2. Wie fühlt sich mein Atem an:  
geht flach und stoßweise

3. Gefühl entdecken und benennen:  
Wut – nimm dir ausgiebig Zeit die Wut bewusst zu fühlen

4. Herz öffnen:  
Herzensschlüssel durchgehen

1. Wahrnehmen, wie fühlt sich der Körper an:  
dicker Kloss im Hals, angespannter Nacken, Stirn gerunzelt, schwere  
Schultern

2. Wie fühlt sich mein Atem an:  
geht flach und stoßweise

3. Gefühl entdecken und benennen:  
Wut – nimm dir ausgiebig Zeit die Wut bewusst zu fühlen

4. Herz öffnen:  
Herzensschlüssel durchgehen

5. Zurück zum Thema:  
Hat sich etwas verändert? Was hat sich verändert?

## **Kleine Erinnerung**

Alles ist ein Prozess.

Je mehr du übst, umso leichter wird der BEWUSSTE Umgang mit deinen Gefühlen.

Gefühle gehören zu dir dazu, wie dein Arm, deine Finger und alle anderen Körperteile und Organe.  
Sie sind Teil deines Systems.

Du darfst sie lieben.

