

Hausaufgabe Gefühle wahrnehmen

Negative Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit fallen uns meist schwer anzunehmen. Gefühle sind etwas Neutrales.

Wir bewerten sie als etwas Schlechtes, da wir uns immer wieder in Geschichten verlieren.

Du erinnerst Dich, Geschichten erzählen wir uns aus Prägungen und Konditionierungen aus unserer Vergangenheit heraus. Denn erst ist der Gedanke, daraufhin folgt ein Gefühl.

Jedoch ist der richtige Umgang mit unseren Gefühlen eine Grundvoraussetzung dafür, wenn wir innerlich glücklich werden wollen.

Bevor wir jedoch unsere Gefühle unter Kontrolle bringen können, müssen wir lernen, sie anzunehmen.

Denn erst, wenn wir etwas annehmen, kann es auch wieder gehen.

Aufgabe:

1. Suche dir täglich für 10m Minuten einen ruhigen Platz, an dem du dich wohl fühlst.
2. Schließe Deine Augen und richte deinen Fokus auf deinen Körper, auf dein innen
3. Was fühlst du grade? Was genau ist da?
4. Vielleicht spürst du weniger ein Gefühl, sondern vielleicht auch eine Enge, Schwere oder Anspannung in deinem Körper!?
5. Schenke dieser Stelle nun deine volle Aufmerksamkeit
6. Wenn die Enge, die Schwere oder die Anspannung ein Gefühl wäre, welches Gefühl wäre es?
7. Lasse dieses Gefühl auftauchen, lass es einfach da sein, ohne es zu bewerten. Gib diesem Gefühl Raum, dehne dich in dieses Gefühl hinein.
8. Stelle dir nun vor, wie du dieses Gefühl annimmst und in deine Arme nimmst. (denn alles, was du annimmst, kann auch wieder gehen)
9. Spüre, wie dieses Gefühl leichter und freier wird.
10. Kommen dir Gedanken in den Sinn, so lege deinen Fokus wieder auf das Gefühl.

Spüre auf diese Art jedes Gefühl, welches in dir auftaucht. Es ist okay, wenn Tränen fließen wollen, lasse sie fließen.

Wende diese Übung ab heute erst einmal täglich an, damit du den Zugang zu dir und deiner Gefühlswelt bekommst.