



Die Macht der eigenen Willensstärke

Der Begriff Emotion kommt im lateinischen „exmovere“ oder „emovere“, etwas „herausbewegen“ oder „in Bewegung versetzen“.

Im weiteren Sinn bezeichnet „Emotion“ das, was uns äußerlich und innerlich in Bewegung versetzt. Es handelt sich um eine physische Manifestation, die mit dem Wahrnehmen eines Ereignisses in der Umgebung im Außen oder in unserem mentalen Raum im Innen verknüpft ist. In jeder Mikrosekunde empfängt unser Gehirn Milliarden von Informationen, die sich auf die Wahrnehmung, Verarbeitung und Regulierung von Emotionen beziehen. Diese Informationen beeinflussen wiederum andere psychische Phänomene, wie die Aufmerksamkeit, die Erinnerung oder die Sprache verbal und nonverbal.

Die subjektive Erfahrung, die man Gefühl nennt und im allgemeinen Sprachgebrauch mit den Worten „Ich habe Angst.“ äußert, ist eigentlich aus mehreren Bestandteilen zusammengesetzt:

- **physiologische Veränderung:** beschleunigter Herzschlag
- **Empfindung:** angespannter Bauch
- **Neigung:** Am liebsten würde ich fliehen.
- **Gedanke:** Das schaffe ich nicht.

Tägliches Training

Trainiere jeden Tag die Macht deiner eigenen Willensstärke, indem du bewusste Entscheidungen triffst, sobald du dich dabei erwischst, dass deine Emotionen dich von innen so antreiben, dass du dich im Außen anders verhältst, als wenn diese Emotionen nicht da wären.

Ärgere dich nicht, wenn dir nicht sofort auffällt, dass du deine alten Gewohnheiten lebst. Freu dich stattdessen, dass es dir jetzt auffällt, weil du jetzt mit dem neuen Bewusstsein dafür, die Macht des eigenen Einflusses bestärkst und zurückgewinnst. Beschreiben von Gefühlen ist das beste Mittel, um dem Autopiloten und den Gewohnheiten entgegenzuwirken. Versuche dein Gefühl so genau wie möglich zu beschreiben und in alle Bestandteile zu zerlegen und notiere dir diese für den Anfang.



Als Hilfestellung unterstützen dich folgende Fragen:

1. Welche Empfindungen habe ich?

Empfindung: z.B. Ich spüre ein Gewicht, das auf meiner Brust lastet.

2. Was denke ich?

Gedanke: z.B. Ich denke, dass ich das nicht schaffen werde.

3. Wozu neige ich?

Neigung: z.B. Ich würde am liebsten das Projekt aufgeben.

4. Welchen Ausdruck zeigt mir mein Gesicht?

Gesichtsausdruck: z.B. Ich spüre meinen verkrampften Kiefer.

5. Wie fühle ich mich?

Gefühl: z.B. Ich fühle, dass ich Angst habe.
