



Die Gefühlsebenen wahrnehmen

Wir wissen: Emotionen wirken im Wesentlichen auf drei Ebenen – Gedanken, Verhalten, Körper.

Gefühle und Emotionen spielten bei der Evolution und Anpassung der Spezies Mensch an ihre Umwelt eine wichtige Rolle. Sie haben unseren Vorfahren als Signal bei Gefahren oder Herausforderungen unterstützt, die sie in ihrer Umgebung hatten.

Zwar stehen wir heute nicht wie die Höhlenmenschen, Auge in Auge einem gefährlichen Tier gegenüber, doch wenn Gefahr droht, sind die Reaktionen unseres Körpers nach wie vor dieselben. Unser Herzschlag beschleunigt sich, bestimmte Muskeln spannen sich an, unser Gesichtsausdruck ändert sich, wir wollen flüchten. In einer anderen Situation weist uns Zorn auf Hindernisse hin, die wir überwinden oder gegen die wir angehen müssen.

Darüber hinaus beeinflussen Emotionen unsere Aufmerksamkeit und Sicht der Dinge. Sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinne. In einer gefährlichen Situation konzentriert sich die Aufmerksamkeit auf das, was eine Bedrohung für uns sein könnte - mitunter so sehr, dass wir nichts anderes mehr sehen und wie gelähmt sind. Umgekehrt kennen wir alle das Gefühl, wie auf Wolken zu schweben, das Leben durch eine rosarote Brille zu sehen, wenn wir von Freude überwältigt oder von Liebe erfüllt sind. Schließlich benötigen wir Emotionen auch, um mit anderen zu kommunizieren, mitunter ohne, dass wir es merken. Durch das, was man als nonverbale Gefühlsäußerungen bezeichnet.

Die Entfremdung uns selbst gegenüber und gegenüber unseren Gefühlsebenen, halten uns heute davon ab, unseren Instinkten und Gefühlen zu vertrauen. Die Leistungsgesellschaft, unsere Lebenserfahrungen und Prägungen führten bereits ab dem Tag unserer Geburt zu dieser Entfremdung.



**Emotion ist die Hauptquelle aller Bewusstwerdung.
[Carl Gustav Jung]**

Umgang mit Gefühlen

Nachdem du bereits an dem Punkt angekommen bist, dich und deine Gefühle auf allen Ebenen zu akzeptieren lernst und dich Stück für Stück aus dem Kampf mit dir selbst herausentwickelst, darfst du dich selbst anerkennen: Dafür, dass du dir diese Selbstliebe schenkst! Denn diese ist wichtig, um positiv, konstruktiv mit dir und anderen umzugehen.

Nutze Situationen, Momente und Begegnungen in deinem Alltag dazu, dir jederzeit bewusst darüber zu werden, was auf deinen Gefühlsebenen mit dir passiert. Zur Hilfestellung kannst du dabei die folgenden Fragestellungen nutzen:

- **Was denke ich wirklich?**
- **Was ist mein Gefühl?**
- **Zu was neige ich in meinem Verhalten?**