

DAS GEFÜHL IM KONTEXT

Erkenne das Wechselspiel zwischen Körper, Seele und Situation

Gefühle kommen niemals allein, sondern sind eingebettet in eine Mischung aus Gedanken, körperlichen Empfindungen, den eigenen Erfahrungen und der Gesamtsituation.

Je besser wir die Einzelheiten erkennen und wahrnehmen, desto leichter ist es, an den verschiedenen Einflussfaktoren anzusetzen.

Diese Übung ermöglicht es dir, eine (emotional belastende) Situation näher zu betrachten und die Einzelfaktoren zu benennen.

Was hast du gefühlt?

Wo in deinem Körper konntest du das Gefühl spüren?

In welcher Form?

Welche Gedanken gingen dir in diesem Moment durch den Kopf?

In welcher Situation befandest du dich, als du dich so fühltest?
