Die SPIEGELNEURONEN Technik

Inhalte dieses Kapitels:

- Warum unsere Gedanken für unsere Gefühle verantwortlich sind
- Woher die negativen Gefühle kommen
- Wie man stattdessen positive, ressourcevolle Gefühle erlebt

Es ist mittlerweile wissenschaftlich erforscht: Unsere Gedanken beeinflussen unseren Körper. Das beste Beispiel dafür ist die Placebo Forschung.

An der University of Harvard wird sehr viel geforscht, siehe hier: http://programinplacebostudies.org/tag/harvard-placebo-studies/

KURZ: Man hat in vielen Studien mit Medikamenten herausgefunden, dass das Placebo genauso gut wirkt wie das normale Medikament. Der Grund dafür ist ganz einfach:

Sobald der Mensch daran glaubt, dass er gesund wird, beginnt er zu heilen!

Beispiel: Studie mit Schizophrenie Patienten. Nachzulesen hier: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3130397/
The placebo response in clinical trials: more questions than answers
Paul Enck, Sibylle Klosterhalfen,Katja Weimer,Björn Horing, and Stephan Zipfel

Man gab den Patienten entweder das echte Medikament oder ein Placebo.
Interessant war, dass ALLE Patienten – egal ob sie ein echtes Medikament oder ein Placebo bekommen hatten – sofort eine Wirkung spürten.
Bei 70% der Patienten wirkte das Placebo genau gleich gut wie das Medikament, mit einem einzigen Unterschied: Es gab keine substanztypischen Nebenwirkungen!
Das Placebo wirkt also nebenwirkungsfrei.

Weiters hat man beobachtet, dass Menschen, die wussten, dass sie an einer doppelblinden Placebostudie teilnahmen, weniger Wirkung haben, als die Menschen, denen nicht gesagt wurde, dass sie an einer Studie teilnehmen und die das Placebo einfach vom behandelnden Arzt verabreicht bekommen haben.

Viele Ärzte verstehen diese Ergebnisse nicht, denn es würde die ganze Welt der Medizin auf den Kopf stellen. Es würde nämlich bedeuten: Der Mensch kann sich selbst heilen – ohne Medikamente und rein durch die Kraft seiner Gedanken, durch die Kraft seines Glauben.

Wenn es also möglich ist, nur durch den Glauben an die Wirkung sogar die Symptome so einer Krankheit wie Schizophrenie zu mildern – Was ist dann noch alles möglich?

UND: Was tun wir uns selbst eigentlich mit unseren negativen Gedanken an?

Eine erschreckende Studie bei Krebspatienten hat ergeben, dass nachdem der Arzt eine Prognose über die Lebensdauer gemacht hat, wie „Sie haben nur noch 6 Monate zu leben“, ein Großteil der Patienten tatsächlich innerhalb dieser Zeit verstirbt!

Die Autorität der Ärzte ist so groß, dass man ihnen blind vertraut.

Das betraf leider auch Menschen, die eine Fehldiagnose bekommen hatten und deren Lebenserwartung viel höher gewesen wäre.

Zurück zu dir. Welche Realität erschaffst du dir durch deine Gedanken?

Wem glaubst du?

Was hat dir jemand einmal gesagt, über dich oder die Welt, woran du einfach bisher geglaubt hast?

Raum für Notizen:

Unser Gedanken sind wahre Kräfte.

Jeder Neurowissenschaftler kann das bestätigen, Gedanken sind genauso reale physikalische Phänomene wie Sonnenstrahlen oder Magnetfelder. Sie sind messbar, sie haben eine Ursache und sie haben eine direkte Wirkung auf dich.

Was passiert, wenn du einen Gedanken denkst?

Beispiel:
Morgens wenn du aufwachst. Du denkst – so wie jeden Morgen – an deinen Kaffee. Dann siehst du in deinem inneren ein Bild von einer Tasse Kaffee und entscheidest – so wie jeden Morgen – einen Kaffee zu trinken. Dann gehst du in die Küche und machst dir einen Kaffee – ganz automatisch ohne viel dabei zu überlegen. Dann trinkst du deinen Kaffee und hast dabei ein schönes Erlebnis. Dein Gehirn lernt: Kaffee trinken – happy.
Nachdem du dieselbe Tätigkeit immer und immer wieder wiederholt hast, ist dein Gehirn darauf programmiert morgens Kaffee zu trinken.

Es ist gar nicht einfach sich diese Angewohnheit abzugewöhnen: Der Körper verlangt danach.

Während du deinen Kaffee trinkst, denkst du schon an deine Dusche. Du siehst dich selbst, wie du duscht. Dann triffst du die Entscheidung jetzt duschen zu gehen. Du gehst ins Badezimmer und duscht.
Und so geht es den ganzen Tag weiter.

Du denkst zu 90% dieselben Dinge wie gestern.
Du triffst zu 90% dieselben Entscheidungen wie gestern.
Du setzt zu 90% die gleichen Handlungen wie gestern.
Du erlebst zu 90% die gleichen Gefühle wie gestern.

Einzige Ausnahme: Wenn etwas Externes passiert.

ZB. Du gewinnst im Lotto. Etwas Neues passiert in deinem Gehirn.
Du denkst anders, du fühlst dich anders, du handelst anders, du entscheidest anders.
Aber keine Sorge: Nach spätestens einem Jahr fühlst du dich wieder gleich wie vor dem Lottogewinn.

Viele Menschen suchen nach externen Ereignissen, nach Menschen oder Orten, um ihren inneren Zustand zu ändern. Dabei scheitern sie immer wieder: denn jeder neue Partner, jede Gehaltserhöhung, jeder Urlaub wirkt nur kurz – und zwar so lange wie das Gehirn braucht um sich an die Veränderung zu gewöhnen und danach geht es wieder gleich weiter wie davor.

Wiederholen sich deine Erlebnisse mit Männern immer wieder?

Wirst du immer wieder verlassen?

Verliebst du dich immer wieder in Männer, die dich nicht lieben?

Triffst du nur Verheiratete?

Woran liegt das?

Fühlst du häufig ANGST wenn du einen Mann kennenlernst?

Bist du UNSICHER, ob er dich wirklich mag?

Empfindest du NEID, wenn ein glücklich verliebtes Paar an dir vorbeiläuft?

Bist du manchmal EIFERSÜCHTIG auf diese eine Frau, die immer einen tollen Partner hat?

Fühlst du dich von Männern häufig KRITISIERT?

Oder URTEILST du sehr hart über die Männer, die in dich verliebt sind?

Fühlst du dich EINSAM wenn dir niemand auf Tinder antwortet?

Denkst du manchmal, dich WILL sowieso NIEMAND ?

Macht dich der Gedanke an Beziehung WÜTEND?

Wirst du schnell AGGRESSIV, wenn dein Date nicht zurückschreibt?

Dein Gehirn ist programmiert. Nicht nur darauf, jeden Morgen Kaffee zu kochen und zu duschen, sondern auch darauf sich immer zu dick zu fühlen, immer die falschen Männer kennenzulernen oder immer einsam zu sein.

Alles was du fühlst und erlebst ist eine Folge deiner Programmierung, wenn du wirklich etwas ändern willst, dann ändere deine Gedanken.

Beispiel:
Eine Frau wurde in der Vergangenheit betrogen. Das war eine schmerzhafte Erfahrung für sie. Jedes Mal wenn sie einen Mann kennenlernt, erinnert sie sich daran. Sie denkt an die vergangene Situation. Dann sieht sie vor ihrem inneren Auge noch einmal wie die Situation abgelaufen ist. Dann spürt sie die negativen Gefühle in ihrem Körper: Sie fühlt Unbehagen und Unsicherheit. Ihr Gehirn sendet Impulse an den Körper und dieser produziert Stresshormone. Ihr ganzes System reagiert auf den Gedanken. Der gesamte Körper, jede Zelle spürt Unsicherheit und Unbehagen.

Dann fällt ihr ein weitere Gedanke ein: Ich bin sowieso zu dick, mich will keiner.
Dann sieht sie vor ihrem inneren Auge ihren Körper und vergleicht sich mit einem Modell aus der Zeitschrift, die sie gerade liest. Sofort fühlt sie sich schlecht. Ihr Gehirn sendet einen Impuls an den Körper, dieser schüttet wieder Stresshormone aus und ihr ganzes System reagiert. Der gesamte Körper, jede Zelle, spürt Unzufriedenheit und Traurigkeit.

Dann sieht sie auf ihr Handy. Der neue Mann hat nicht geschrieben. Sie denkt: Er meint es nicht ernst mit mir. Sie sieht vor ihrem inneren Auge wie er mit einer anderen Frau flirtet. Sie fühlt sich miserabel. Ihr Körper schüttet wieder Stresshormone aus. Jede Zelle spürt Trauer.

Nun sind 2 Minuten vergangen und die Frau leidet schrecklich. Sie fühlt sich elend. Um aus dem negativen Zustand herauszukommen, braucht sie jetzt ein externes Ereignis. (Sie könnte etwas essen, trinken oder jemanden anrufen und ihr Leid klagen)
Sie denkt: Ich werde ihm jetzt schreiben. Innerlich hofft sie, dass er etwas tun oder sagen wird wird, dass ihr diese negativen Gefühle nimmt. Sie sieht sich selbst wie sie ihm schreiben wird. Sie nimmt das Handy und schreibt ihm wirklich. Sofort fühlt sie sich schlecht....

Die Frau denkt diese Gedanken immer und immer wieder. Es ist wie eine Sucht. Sie redet mit ihren Freundinnen darüber, sie erzählt sich die Geschichte des Betrugs selbst immer und immer wieder.

Sie leidet jeden Tag unter ihren eigenen Gedanken. Aber sie ist überzeugt davon, dass sie wahr sind und lässt zu, dass ihr ganzes Leben davon beeinflusst wird.

Was denkst du? Wie gut wird ihre Nachricht bei ihm ankommen?
Wie locker und leicht wird sie in die Beziehung gehen?
Wird ihr dieser Mann treu bleiben?
Wird diese Frau eine glückliche Beziehung führen?

Raum für Notizen:

Wenn wir immer wieder denselben Gedanken denken, dann programmieren wir uns auf diese Gefühle und erschaffen dadurch immer wieder dieselben Ereignisse in unserem Leben.

Unsere Gefühle beeinflussen die Entscheidungen die wir treffen.

Natürlich kennen wir unsere Gefühle und sie fühlen sich vertraut an. Es ist nicht leicht für uns, diese vertrauten Gefühle loszulassen, denn wenn wir so loslassen, dann erleben wir kurz Leere.

Was soll ich jetzt fühlen, fragt sich dein Körper?

Er versucht sofort wieder die alten, gespeicherten Gefühle hochzuholen.

Es ist wie eine Sucht. Dein Körper ist süchtig nach seinen Erinnerungen.

Um diesen Kreislauf zu durchbrechen, muss man sich bewusst dazu entscheiden KEINE ALTEN negativen Gefühle mehr zu erleben, indem man damit aufhört, sich selbst immer wieder an all die negativen Dinge zu erinnern.

Man muss sich bewusst entscheiden NEUE Gedanken zu denken, die positive Gefühle auslösen.

Der Körper wird sich anfangs dagegen wehren, aber irgendwann sind die positiven Gefühle und Gedanken so fest einprogrammiert, wie es früher die negativen waren.

Wenn du ein neues Leben willst, dann brauchst du neue Gefühle und neue Gedanken.
Deine alten Gefühle und Gedanken werden dir nur immer wieder dieselben Ereignisse in dein Leben bringen.

Bist du bereit alles Alte, dass dir nicht mehr gut tut loszulassen und neue Gefühle in dein Leben einzuladen?

Bei jedem Gefühl und jedem Gedanken der aufkommt, frage dich:

Gehört dieses Gefühl in meine Zukunft?

1. Die 5 negativen Emotionen

Diese 5 negativen Emotionen können dazu führen, dass du in Beziehungen oder auf dem Weg zu einer Beziehung, Entscheidungen triffst oder Handlungen setzt die deinem Ziel und deinem positiven Resultat im Weg stehen.

Wir alle erleben im Laufe einer Woche unterschiedliche positive und negative Emotionen. **Das ist vollkommen natürlich und du brauchst dir keine Gedanken darüber zu machen.** Wichtig ist nur zu unterscheiden, ob es sich um eine echte Primärreaktion handelt oder um ein programmiertes Sekundärgefühl.

Beispiel Primärgefühl:
Du suchst seit 20 Minuten nach einem Parkplatz und bist schon spät dran. Endlich siehst du einen freien Parkplatz. Du verlangsamst dein Auto und blinkst ordnungsgemäss. Du verhältst dich absolut korrekt entsprechend der Strassenverkehrsordnung. Du willst einparken und plötzlich überholt dich ein anderes Auto und parkt blitzschnell ein, obwohl der Fahrer offensichtlich gesehen haben muss, dass du zuerst da warst.
Du spürst sofort, innerhalb von Millisekunden, das Gefühl der Wut hochsteigen.
Dein Wert nach Rücksichtnahme und dein Wert nach Korrektheit wurde von dieser Person verletzt.
Deine Emotion ist authentisch und der Situation angemessen.

Beispiel Sekundärgefühl:
Du hast jemanden kennengelernt. Er ist sehr nett und sehr attraktiv. Du freust dich, dass du ihn getroffen hast. Beim ersten Date war er sehr nett und sehr aufmerksam.
Zuhause angekommen möchtest du dich bei ihm bedanken. Du schreibst ihm eine liebe Nachricht und sagst Danke für das schöne Date. Du siehst, dass er noch online ist. Aber er antwortet nicht. Du spürst wie sich die Wut in dir aufbaut. Du stellst dir vor, dass er dich eigentlich nur ausnutzen will. Du machst dir innere Bilder davon, wie er gerade mit einer anderen Frau schreibt. Du hörst ihn in Gedanken lachen und mit der anderen Frau telefonieren. Du fühlst dich verletzt und deinen Wut baut sich mehr und mehr auf. 20 Minuten später bist du fuchsteufelswild und löscht seine Nummer auf Whatsapp. Dieser Mann hat dich nicht verdient, denkst du wütend, warum sind nur alle Männer so respektlos.
Diese Gefühl mag sich zwar authentisch anfühlen, ist aber eine einprogrammierte Reaktion auf innere Bilder und negative Gedanken.

Der Unterschied zwischen Primär- und Sekundärgefühlen ist einfach erklärt: **Primärgefühle** kommen sehr schnell und gehen auch nach wenigen Sekunden wieder. **Man ist in der Gegenwart, im Hier & Jetzt.**

Sekundärgefühle bauen sich meistens auf (können aber auch durch Trigger schnell ausgelöst werden) und kommen oft mit inneren Bildern, negativen Erinnerungen oder negativen Zukunftsbildern. **Man ist in der Vergangenheit oder Zukunft.**

Die folgenden 5 negativen Gefühle können sowohl als Primär- wie auch als Sekundärgefühle entstehen. Wir wollen die Sekundärgefühle transformieren, und die Primärgefühle als wichtigen Teil einer authentischen Persönlichkeit wertschätzen.

- **Unsicherheit / Angst**

  Als Primärgefühl empfinden wir Angst bzw. Unsicherheit in Situationen die unser Leben gefährden können.
  Beispiel: Du schwimmst in durch Haie verseuchtem Wasser. Du läufst durch die Savanne an einer Herde Löwen vorbei. Ein tollwütiger Hund läuft auf dich zu. Du bist allein in einem dunklen Wald und hörst knurrende Geräusche eines wilden Tieres. Ein Mann steht mit einem Messer vor dir und bedroht dich. Du hörst einen lauten Knall und weißt nicht was es ist.

  Das sind Beispiele für Situationen, die dir Angst machen müssen! Es ist extrem wichtig diese Angst zu spüren, damit du überlebst.

  Als Sekundärgefühl erleben manchen Menschen Angst oder Unsicherheit in Situationen, die gar nicht gefährlich sind.

  Beispiel: Du gehst zu einem Date und der Mann sieht toll aus. Du bist in einer Beziehung und dein Mann geht mit seinen Kumpels alleine aus. Du kommst in einen Raum mit fremden Menschen und kennst keinen. Du hast zum ersten Mal Sex mit deinem Traummann und gehst danach nach Hause. Die Ex deines Freundes ruft an, weil sie etwas wegen den Kindern klären muss. Die Kollegin deines Mannes ist nebenberuflich Fotomodell und die beiden trinken manchmal in der Arbeit Kaffee zusammen.

  All diese Situationen sind vollkommen ungefährlich und in den meisten Fällen total harmlos. Warum empfindest du trotzdem Angst, obwohl du doch eigentlich weißt, dass du das nicht brauchst?

  Weil du dazu programmiert bist. Du hast bestimmte innere Bilder und eine innere Stimme, die dir Angst machen. Du siehst nicht das was wirklich passiert, sondern das was passieren könnte oder das was passiert ist.

  Beschreibe die Triade für Angst (Körperhaltung, Fokus, Sprache):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- **Neid / Eifersucht**

Auch der Neid kann als Primärgefühl eine wichtige, lebenserhaltende Funktion haben. Ein gutes Beispiel dafür ist der Futterneid. Wenn du in der Natur leben würdest, dann wäre es sehr wichtig immer genug für dich und deine Kinder zu essen zu haben. Du siehst dann wie die Nachbarhorde ein großes Mammut erlegt und alle sich sattessen, während ihr noch Hunger habt. Du empfindest Neid bzw. Gier und möchtest dir auch etwas von dem Fleisch holen. In dieser Situation wirst du alles tun was in deiner Macht steht um an etwas Fleisch heranzukommen. Es ist wichtig, dass wir Dinge begehren können, die wir brauchen und die andere Menschen haben. So lernt der Mensch erst überhaupt, was er eigentlich braucht.
Die Grundbedürfnisse eines Menschen umfassen (lt. Wikipedia):

körperliche Grundbedürfnisse (auch biologische Grundbedürfnisse genannt): Atmung (saubere Luft); Wärme (Kleidung); Trinken (sauberes Trinkwasser); Essen (gesunde Nahrung); Schlaf (Ruhe und Entspannung)

Sicherheit: Unterkunft/Wohnung;

Gesundheit; Schutz vor Gefahren; Ordnung (Gesetze, Rituale)

Soziale Beziehungen: Freundeskreis, Partnerschaft, Liebe, Nächstenliebe, Sexualität, Fürsorge, Kommunikation

Neid als Sekundärgefühl zeigt sich, wenn man andere Menschen für Dinge beneidet, die man eigentlich selbst haben könnte. Ein typisches Beispiele dafür ist Beziehung.
Beispiel: Du bist 40 Jahre alt und lebst ein schönes Leben. Aber du bist Single und wärst gerne in einer Beziehung. Deine Nachbarin ist gleich alt wie du und hat schon lange einen Freund. Die beiden sind sehr glücklich und er hat ihr jetzt einen Heiratsantrag gemacht. Du spürst Neid und Eifersucht in dir hochsteigen und merkst, wie du die eigentlich liebe Frau zu hassen beginnst. Anstatt sich für sie zu freuen und sich selbst auf das Finden eines passenden Partners zu konzentrieren, fühlst du dich unwohl. Du machst dir innere Bilder auf denen du sie und dich vergleichst.

Eifersucht als Sekundärgefühl kann zum Beispiel hochkommen, wenn dein Freund mit seinen Kumpels Spaß hat. Du bist eifersüchtig, weil du nur darüber nachdenkst, wie viel Spaß die anderen ohne dich haben, anstatt selbst für deinen Spaß zu sorgen. Auch hier sind es die inneren Bilder des Vergleiches, die dazu führen, dass du dich unwohl fühlst.

Beschreibe die Triade für Neid (Körperhaltung, Fokus, Sprache):

_____

_____

_____

_____

_____

- **Kritisiert / Bewertet fühlen**

  Es ist vollkommen natürlich sich bewertet zu fühlen, wenn du gerade eine mündliche Prüfung absolviert hast und der Prüfer nennt dir deine Punktezahl. Man hat deine Leistung bewertet. Manchmal war es fair und manchmal denkst du, dass es unfair war.
  Es ist vollkommen natürlich sich kritisiert zu fühlen, wenn dir jemand gerade gesagt hat, dass du etwas falsch gemacht hast und das verbessern sollst.
  Beispiel: Ein Profifussballer schiesst unabsichtlich ein Eigentor und die Medien kritisieren ihn heftig. Sich in dieser Situation bewertet zu fühlen ist absolut natürlich.

  Es ist allerdings ein Sekundärgefühl, wenn du von einer Party nachhause gehst und dir denkst: Die reden jetzt sicher alle schlecht über mich.

  Oder wenn du die Gedanken einer anderen Person „liest" und sagst: Er ruft mich nicht an, weil er denkt ich bin zu dick.
  Oder: Sie hat mich nicht eingeladen, weil sie mich nicht mag.
  Oder: Er sieht mich immer so an, ich weiß, dass er einen Andere besser findet als mich.

  Oder: Du gehst gar nicht erst zum Date, weil du schon von vorne herein denkst, dass er dich nicht gut finden wird. Du kritisierst dich also selbst im Namen von anderen Menschen, ohne zu wissen, was diese wirklich über dich denken.

  Oder: Jemand gibt dir nur ein Feedback oder äußert einen Wunsch, ein Bedürfnis und du fühlst dich sofort kritisiert und reagierst verletzt.

  Beschreibe die Triade für Kritik (Körperhaltung, Fokus, Sprache)::

- **Einsam / Ungewollt**

Zurück in die Steinzeit: Du hast deine ganze Horde verloren, alle sind an einer mysteriösen Krankheit verstorben. Du bist ganz allein in der Höhle. Du fühlst dich einsam. Das ist eine natürlich Reaktion.
Du suchst nach einer neuen Horde. Ein paar Tagesmärsche entfernt triffst du endlich wieder auf Menschen. Du freust dich und gehst auf sie zu. Sie jagen dich weg, denn du bist eine Fremde und riechst fremd. Du fühlst dich ungewollt. Das ist eine ganz natürliche Reaktion. In dieser Situation hängt dein Überleben davon ab, dass du angenommen und akzeptiert wirst.

Einsamkeit als Sekundärgefühl:
Du schreibst auf Tinder mit unterschiedlichen Männern. Eigentlich geht es gut voran. Plötzlich antwortet niemand mehr. Du sitzt in deiner Wohnung und fühlst dich einsam und verlassen. Das ist nicht notwendig! Rund um dich herum gibt es Menschen, du hast andere Freunde und Bekannte, Nachbarn und Kollegen. Viele Menschen sind um dich herum und auch sicher einige, die sich so wie du gerade einsam fühlen. Dein Fokus ist im Moment zu stark auf dir selbst und du vergisst, wie viele Lösungen du eigentlich für dein Problem hast.

Weiter mit dem Tinderbeispiel: Der Mann mit dem du jeden Tag geschrieben hast, hat dich auf Tinder gelöscht. Du fühlst dich ungewollt und als Person abgelehnt. Du weißt gar nicht, ob er sich in der Zwischenzeit verliebt hat, wieder zur Ex zurück ist oder einfach sein Handy ins Klo gefallen ist und der Tinder Account gelöscht wurde. Du beziehst die Handlungen anderen Menschen auf dich und fühlst dich schlecht.

Beschreibe die Triade für Einsamkeit (Körperhaltung, Fokus, Sprache)::

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- **Wut / Aggression**

Authentische Wut entsteht aus einer Verletzung deiner Werte heraus. Jemand schnappt dir den Parkplatz weg, du wirst wütend. Jemand tritt dich absichtlich ins Bein, du wirst wütend. Jemand will deinem Kind weh tun, du wirst wütend.
Das passiert sofort, im Moment und soll dich dazu bringen zu handeln, dich und deine Lieben zu verteidigen.
Es ist wichtig, sich selbst zu erlauben wütend zu werden, wenn es angemessen ist.
Deine Wut ist ein Hinweis auf deine Werte.

Zerstörerisch wird sie dann, wenn sie ohne externen Auslöser passiert, also wenn dich nur deine Gedanken an eine Sache in so starke Wut versetzen, dass du Entscheidungen triffst oder Dinge tust, die du nachher bereust.

Ein Beispiel:
Die Hausmeisterin haßt Hunde. Jedes Mal wenn jemand aus dem Haus mit dem Hund vorbeiläuft wird sie wütend. Sie macht sich innere Bilder davon wie der Hundekot überall liegt und sie kann ihn Gedanken sogar den widerlichen Geruch wahrnehmen. Zuhause schimpft sie über die Hundebesitzer und die Hunde und fühlt sich dabei aggressiv. Wenn sie morgens einen Hund vor dem Haus sieht, kann sie nicht anders als den Hundebesitzer zu attackieren. Sie schreit und wird dabei ganz wild. Der Hundebesitzer sieht sie verwundert an. Später fühlt sie sich leer und schämt sich.
In einer Beziehung:
Er hat versprochen am Sonntag anzurufen. Untertags ist er mit den Kumpels beim Grillen. Du wartest auf den Anruf und rechnest dir aus, dass er bis 17 Uhr fertig sein müsste. Nichts passiert. Um 21 Uhr läutet das Telefon und er begrüßt dich fröhlich. Er hat sich offensichtlich gefreut mit dir zu sprechen. Du bist voller Wut. Warum hat er nicht früher angerufen. Du sagst ihm, dass du keine Zeit hast und legst wütend auf.

Beschreibe die Triade für Wut (Körperhaltung, Fokus, Sprache)::

2. Die 5 positiven Emotionen

Die folgenden Emotionen dienen sehr gut als Ausgleichsemotionen zu den vorhin besprochenen negativen Gefühlen. Die 5 positiven Emotionen unterstützen dich dabei in deinen Beziehungen mehr Liebe, mehr Freiheit und mehr Freude zu erleben.

Es ist ganz einfach den Übergang von den negativen zu den positiven Gefühlen zu erzeugen, man muss nur die Triade ändern (= Körperhaltung, Fokus, Sprache) und schon fühlt man sich ganz anders.

Wir arbeiten im Seminar mit einem Musterbruch, das heißt du wirst lernen sofort aus dem negativen Gefühl auszusteigen und das positive Gefühl zu fühlen.

- **Sicherheit**

  Wie fühlt es sich an sicher zu sein? In welchen Situationen hast du dich besonders sicher gefühlt? Wie ist deine Körperhaltung? Wie ist deine innere Stimme? Welche inneren Bilder hast du? Wie klingt deine Stimme laut? Wie zirkuliert das Gefühl der Sicherheit in deinem Körper?

  Beschreibe deine Triade für Sicherheit (Körperhaltung, Fokus, Sprache):

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

- Freude

  Wie fühlt es sich an voller Freude zu sein? In welchen Situationen hast du dich besonders freudig gefühlt? Wie ist deine Körperhaltung? Wie ist deine innere Stimme? Welche inneren Bilder hast du? Wie klingt deine Stimme laut? Wie zirkuliert das Gefühl der Freude in deinem Körper?

  Beschreibe deine Triade für Freude (Körperhaltung, Fokus, Sprache):

- Selbstwert

  Wie fühlt es sich an wertvoll zu sein? In welchen Situationen hast du dich besonders wertvoll gefühlt? Wie ist deine Körperhaltung? Wie ist deine innere Stimme? Welche inneren Bilder hast du? Wie klingt deine Stimme laut? Wie zirkuliert das Gefühl der Selbstwerts in deinem Körper?

  Beschreibe deine Triade für Selbstwert (Körperhaltung, Fokus, Sprache):

- Bin geliebt / Selbstliebe

  Wie fühlt es sich an geliebt zu sein? In welchen Situationen hast du dich besonders geliebt gefühlt? Wie ist deine Körperhaltung? Wie ist deine innere Stimme? Welche inneren Bilder hast du? Wie klingt deine Stimme laut? Wie zirkulier das Gefühl der Liebe in deinem Körper?

  Beschreibe deine Triade für Selbstliebe (Körperhaltung, Fokus, Sprache)::

- Frieden / Empathie

  Wie fühlt es sich an friedlich zu sein? In welchen Situationen hast du dich besonders friedvoll gefühlt? Wie ist deine Körperhaltung? Wie ist deine innere Stimme? Welche inneren Bilder hast du? Wie klingt deine Stimme laut? Wie zirkulier das Gefühl des Friedens in deinem Körper?

  Beschreibe deine Triade für Frieden (Körperhaltung, Fokus, Sprache)::