



Susanne Daniela

Gefühle finden

Your chance to change!

**CHOOSE FREEDOM - CHOOSE
YOURSELF**

susannedaniela.com

Wenn du deine Gefühle verstehst, befreist du dich...

Denn wenn du verstehst, WAS du fühlst, und WARUM du fühlst, was du fühlst, dann stellst du die Verbindung zwischen Herz und Verstand wieder her.

Deine Gedanken sind Auslöser für deine Gefühle und körperlichen Reaktionen. Jeder einzelne Gedanke führt zu hormonellen Veränderungen in deinem Körper, die dafür verantwortlich sind, wie du dich fühlst. Wenn du zum Beispiel wütend bist oder Angst hast, schüttet dein Körper Stresshormone aus. Ergebnis: Du fühlst dich schlecht.

Hast du dagegen positive Gedanken, freust dich auf etwas, bist verliebt oder einfach dankbar, dann werden in deinem Körper Glückshormone freigesetzt. Du fühlst dich gut und glücklich.

So wie du dich fühlst, so handelst du.

Bestimmt hast auch du bestimmte „rote Knöpfe“, die dich - wenn sie jemand drückt - spontan aus der Haut fahren lassen. Wenn du anschließend reflektierst, bemerkst du vielleicht, dass deine spontane Reaktion in den allermeisten Fällen nicht in Relation stand mit dem, was eigentlich passiert war. Trotzdem hast du überreagiert. Du konntest gar nicht anders, weil dieser Moment eine Erinnerung in dir getriggert hat. Eine schmerzhaft Erfahrung, die du in deiner frühen Kindheit mal gemacht hast und die in deinem Unterbewusstsein abgespeichert ist. Wahrscheinlich hast du dich verletzt gefühlt, angegriffen oder nicht gut genug. Wenn wir das Gefühl haben, uns verteidigen zu müssen, oder uns ungerecht behandelt fühlen, gehen wir in der Regel zum Angriff über.

Es freut mich, dass du mehr über dich erfahren möchtest! Ich finde, das Beste was wir für uns tun können, ist Zeit in uns selbst zu investieren, um zu lernen, uns weiterzuentwickeln und unser Leben so zu gestalten, dass wir von innen heraus glücklich sind.

Wenn es in deinem Leben Bereiche gibt, die du gerne verändern würdest, schöner hättest, du deine Beziehungen verbessern möchtest, oder du einfach nur davon träumst, glücklich und zufrieden zu sein, dann ist ein achtsamer Blick in dein Innerstes absolut der Schlüssel zum Glück! Denn dort liegen ALLE Antworten!

Vielleicht geht es dir so wie mir damals und du bist dir überhaupt nicht bewusst, *was* du *wann* eigentlich denkst, *wie genau* du dich fühlst und schon gar nicht, dass *das* die Gründe für deine Reaktionen und dein Handeln sind.

Eigentlich ist es ganz einfach:

Schau in den Situationen, die dich regelmäßig traurig oder aggressiv machen und bei Menschen, die dich regelmäßig aus der Fassung bringen, genauer hin! Denn dort liegt dein Trigger, dein persönlicher roter Knopf vergraben!

Was kannst du tun?

Bevor du reagierst:

Halte einen Moment inne! Atme ein paar Mal tief in den Bauch.

Frage dich:

Was habe ich gerade gedacht?

Was fühle ich gerade?

Welches wichtige Bedürfnis wird gerade nicht gestillt oder welche Grenze überschritten?

Wann habe ich dieses Gefühl zum ersten Mal empfunden?

Mit ein bisschen Übung fällt dir diese Selbstbeobachtung bald leicht.

Deine Gedanken führen dich zu deinem Gefühl. Hinter deinem Gefühl liegt ein Bedürfnis. Wenn du das Bedürfnis verstehst, kannst du auch deine Reaktion verstehen. Wenn du dich verstehst, kannst du aufhören, dir Vorwürfe zu machen oder dich schuldig zu fühlen. Das ist ein großer Schritt Richtung Freiheit!

So. Jetzt geht es aber endlich los!

Im Grunde existieren nur zwei Emotionen: Ein gutes Gefühl oder ein schlechtes Gefühl. Man kann sie aber auch deutlicher beschreiben...

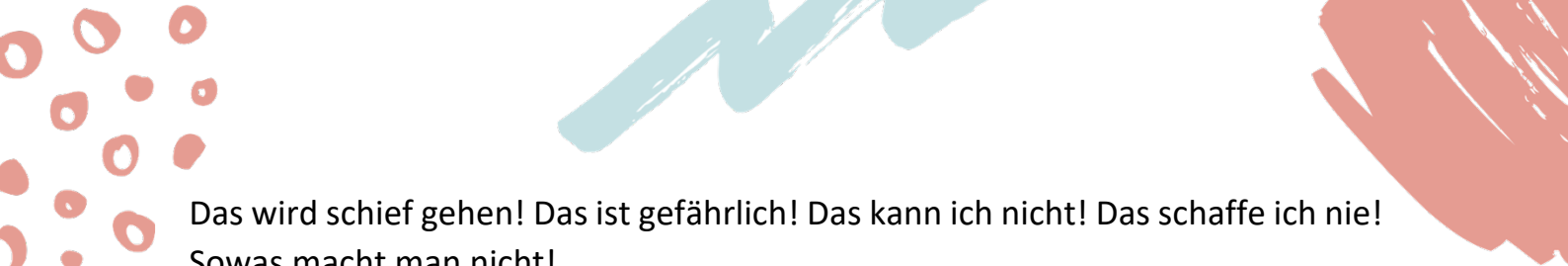
😊 Ich habe dir unsere Haupt-Emotionen mit den gängigsten Gefühlen und Gedanken zusammengefasst:

Emotion: Angst & Stress

Gefühle:

Überfordert, überlastet, gestresst, skeptisch, zweifelnd, misstrauisch, unruhig, nervös, eifersüchtig, verunsichert, besorgt, angespannt.

Gedanken:



Das wird schief gehen! Das ist gefährlich! Das kann ich nicht! Das schaffe ich nie!
Sowas macht man nicht! ...

Emotion: Hoffnungslosigkeit & Ohnmacht

Gefühle:

Verzweifelt, deprimiert, hilflos, mutlos, blockiert, gelähmt, überfordert, ausgeliefert.

Gedanken:

Ich kann nichts ändern! Das ist unmöglich! Man kann nichts tun! Es hat alles keinen Sinn!

Emotion: Ärger & Wut

Gefühle:

Hasserfüllt, zornig, ärgerlich, wütend, fassungslos, entrüstet, empört, geladen, erschüttert, bestürzt, aufgebracht, hast die Nase voll, bist richtig stinkig, voller Widerwillen und/oder Trotz.

Gedanken:

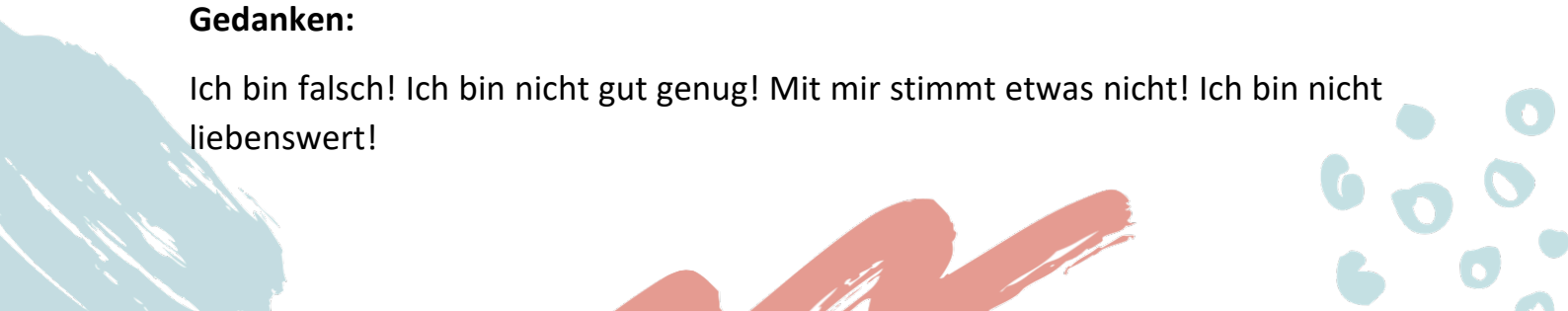
Das ist ungerecht! Das war falsch! So etwas darf man nicht! Sowas macht man nicht! Warum immer ich? So eine Unverschämtheit!

Emotion: Scham

Gefühle:

Peinlich berührt, unzulänglich, verlegen.

Gedanken:



Ich bin falsch! Ich bin nicht gut genug! Mit mir stimmt etwas nicht! Ich bin nicht liebenswert!

Emotion: Schuld

Gefühle:

Schuldig, verantwortlich, verpflichtet.

Gedanken:

Ich habe etwas falsch gemacht! Ich bin schuld! Es liegt an mir! Ich bin ein schlechter Mensch.

Emotion: Trauer

Gefühle:

Niedergeschlagen, bedrückt, traurig, betrübt, enttäuscht, am Boden zerstört.

Gedanken:

Nie bekomme ich das, was ich brauche! Niemand nimmt Rücksicht auf mich! Ich habe ... für immer verloren!

Emotion: Unzufriedenheit & Frust

Gefühle:

Schlecht gelaunt, unbefriedigt, unzufrieden, resigniert, verbittert, entmutigt, demotiviert.

Gedanken:

Das habe ich mir anders vorgestellt! Es ist nicht so, wie es sein soll! Es ist alles sinnlos! Alles ist Mist!

Emotion: Resignation & Gleichgültigkeit

Gefühle:

Desinteressiert, gelangweilt, angeödet, lustlos, teilnahmslos, gefühllos, deprimiert, leer.

Gedanken:

Mir ist alles egal! Ich brauche das alles nicht! Interessiert mich nicht!

Emotion: Einsamkeit

Gefühle:

Einsam und allein.

Gedanken:

Niemand interessiert sich für mich! Niemand ist für mich da! Niemand mag mich!

Und hier die schönen, positiven Emotionen, die uns glücklich machen und gesund halten:

Emotion: Freude, Glück & Liebe

Gefühle:

Erfüllt, zufrieden, erfreut, euphorisch, dankbar, liebevoll, geduldig, sicher, motiviert, inspiriert, ausgeglichen, entspannt, erleichtert, beruhigt, kurz: Einfach glücklich!

Gedanken:

Das ist so schön! Das ist richtig/gut! Das ist genau das, was ich brauche! Das Leben ist schön! Ich liebe mein Leben! Besser könnte es nicht laufen!

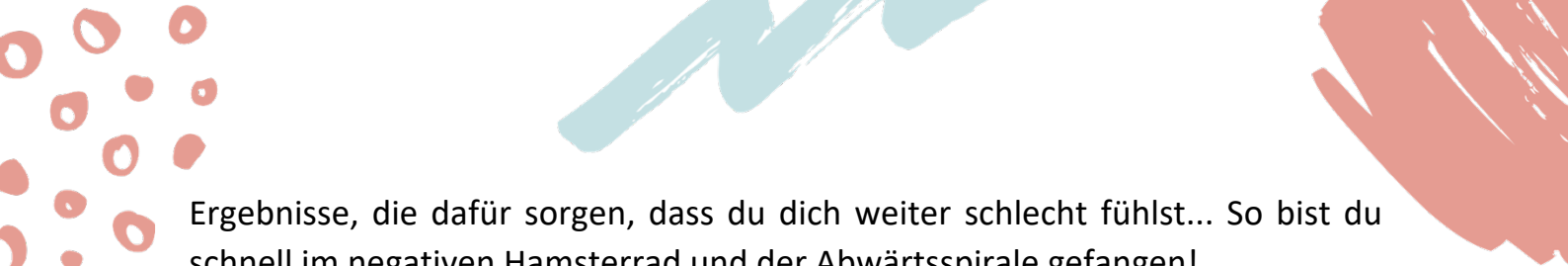
Alles ist gut!

Ich finde, das fühlt sich schon beim Lesen viel besser an!!!

Ich hoffe, diese Auflistung kann dir helfen, dich – und natürlich auch deine Lieben – etwas besser zu verstehen.

Noch eine gute Nachricht:

Du kannst jede negative Situation in deinem Leben verändern. Allerdings ist es unmöglich etwas positiv zu verändern, wenn du dabei negative Gefühle hast! Fühlst du dich schlecht, dann handelst du entsprechend – und erzielst negative



Ergebnisse, die dafür sorgen, dass du dich weiter schlecht fühlst... So bist du schnell im negativen Hamsterrad und der Abwärtsspirale gefangen!

Aber: Du kannst jederzeit wählen, anders auf Situationen zu reagieren, um zu positiveren Ergebnissen zu kommen. So setzt du auf Dauer einen viel besseren Kreislauf in Gang!

Tatsächlich kann jeder Mensch frei entscheiden, sich auf die positiven Gefühle der Liebe, Freude, Glück, Dankbarkeit, Begeisterung und Leidenschaft zu fokussieren, oder sich der Wut, Enttäuschung, Frustration, Hass, Rachsucht und Angst hinzugeben. Leider fühlen sich die schlechten Gefühle für die meisten von uns gewohnter an...

Wird Zeit, das zu ändern, oder? 😊 Wenn ich das geschafft habe, dann schaffst du es auch!

Alles Liebe

Deine Susanne Daniela

