



Hier bekommst du meine absolut wichtigsten Erkenntnisse um Dich und Deine Gefühle besser zu verstehen.

Je mehr du damit arbeitest, desto mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit wirst du in deinem Leben kreieren :)

*Herzlichst,
Deine Corina*

www.corina-stock.de

Lektion 1: Unterdrückte Gefühle

In unserer modernen Gesellschaft, wurden vielen von uns schon als Kind beigebracht, dass es nicht ok ist zu fühlen, sondern dass es besser ist nicht zu fühlen, dass man seine Gefühle lieber unterdrückt und nicht zeigen sollte:

„Männer weinen nicht.“

„Ein Indianer kennt keinen Schmerz“

„Du brauchst nicht traurig sein, ist doch nichts passiert.“

Solche und ähnliche Sätze hast du bestimmt schon oft gehört.

Mit unterdrückten Gefühlen ist es jedoch zu ähnlich wie mit Schlick im Fluß. Diese trübe, zähe Masse, ganz weit unten am Grund. Wenn sie aufgewühlt wird, kommt etwas davon an die Oberfläche und sorgt für durcheinander. Das Wasser wird trüb und man hofft, dass es schnell wieder klar wird. Oft weiß man auch gar nicht, was das jetzt so aufgewühlt hat. Da es früher oder später von selbst wieder klar wird, kommt man eher nicht auf die Idee den Grund zu reinigen.

Mit deinen Gefühlen verhält es sich so ähnlich wie mit dem Schlick: Unternimmst du nichts, bleiben sie da, ob du das willst oder nicht. Die Zeit macht das Ganze auch nicht besser. Eher im Gegenteil: Über die Zeit wird es immer mehr Schlick und verstopft über kurz oder lang den ganzen Fluss.

Neuere wissenschaftliche Studien zeigen auf, dass sich **alle Gefühle in vier Kategorien einteilen lassen: Wut, Traurigkeit, Freude und Angst.**

Vier Gefühle, nicht mehr und nicht weniger. Alles andere sind lediglich Mischungen oder Abstufungen davon.

Mit diesem Wissen fällt es wesentlich leichter festzustellen, wie ich mich gerade fühle und das auch klar auszudrücken.

Hast du als ich die vier Gefühle gerade genannt habe auch gerade gedacht, warum drei negative und nur ein positives? Ist das wirklich so?

Lektion 2: Wut und Traurigkeit

In den folgenden Tabellen kannst du zum einen sehen, warum es in unserer heutigen Gesellschaft nicht ok ist zu fühlen und zum anderen, wozu jedes unserer Gefühle uns dienen kann.

W U T	Warum ist wütend sein nicht ok? <ul style="list-style-type: none"> • Zerstörerisch • Ein Mädchen ist nicht wütend • Wut bringt nichts • Hat man nicht • Wut schließt aus • Ist nicht akzeptabel • Nicht gesellschaftsfähig • Laut • Aggressiv • Macht Angst • Cholerisch • Unprofessionell • Wer schreit hat unrecht. 	Mit Wut kannst du: <ul style="list-style-type: none"> • Etwas starten • Etwas Beenden • Eine neue Richtung einschlagen • Ziele erreichen • Durchhalten • Herausforderungen meistern • Stopp sagen • Ja/Nein sagen • Grenzen setzen • Klarheit schaffen • Entscheidungen treffen • Ausmisten • Unterscheidungen treffen
T R A U R I G K E I T	Warum ist traurig sein nicht ok? <ul style="list-style-type: none"> • Belastet andere • Wirkt depressiv • Ist schwach • Ein Indianer kennt keinen Schmerz • Ist schwer • Zeigt man nicht • Heulsuse • Mädchen • Zieht andere runter • Verdirbt den Spaß • Hemmt • Macht handlungsunfähig 	Mit Traurigkeit kannst du: <ul style="list-style-type: none"> • Altes loslassen • Innenschau halten • Verletzlich sein • Nähe zulassen • Berührbar sein • Authentisch sein • Eine Herz-zu-Herz-Verbindung schaffen • Mitgefühl • Reinigt • Zeigt was wichtig ist • Dich öffnen • Dich mitteilen

Lektion 3: Angst und Freude

A N G S T	Warum ist Angst haben nicht ok? <ul style="list-style-type: none"> • Uncool • Frisst die Seele auf • Blockiert • Löst Panik aus • Trennt • Macht einsam • Bracht man nicht • Ist zu vermeiden • Macht entscheidungsunfähig • Ist kein guter Berater • Weichei • Angsthase 	Mit Angst kannst du: <ul style="list-style-type: none"> • Grenzen überwinden • Mutig sein • In unbekanntes Gebiet gehen • Kreativ sein • Erfinderisch • innovativ • Erhöhte Konzentration • Erhöhte Wahrnehmung • Schärft die Sinne • Warnt • Gefahren erkennen • Risiken abschätzen
F R E U D E	Warum ist Freude nicht ok? <ul style="list-style-type: none"> • Erzeugt Neid • Bitte nur in Maßen • Komm mal wieder runter • Hast du was geraucht? • Auf welchen Drogen bist du denn? • Albern • Naiv • Unprofessionell • Kindisch • Das Leben ist kein Zuckerschlecken • Hast du einen Koller? • Nicht ernst zu nehmen 	Mit Freude kannst du: <ul style="list-style-type: none"> • Andere anstecken • Andere mitreisen • Leichtigkeit schafften • Erkennen was stimmig ist • Feiern • Gemeinschaft erzeugen • Andere inspirieren • Vorangehen • Über den Tellerrand schauen • Andere anführen • Andere mitnehmen • Begeistert sein

Gefühle sind an sich neutral, d.h. weder gut noch schlecht. Es kommt lediglich darauf an, wie du mit ihnen umgehst.

Lektion 4: Vermischte Gefühle

Um die Energie und Information deiner Gefühle wirklich für dich nutzen zu können, ist es notwendig die vier Gefühle Wut, Angst, Traurigkeit und Freude in reiner Form zu erleben. Ohne Training liegen die Gefühle oft in vermischter Form vor. Die Vermischung von Gefühlen ist so, als würdest du Milch und Kuhdung miteinander mischen. Milch hat ihren eigenen Nutzen und Kuhdung auch, doch zusammen gibt es Schleim. Das gleiche passiert beim Mischen von Gefühlen, du bekommst Gefühlsschleim.

Hier eine Übersicht über mögliche Gefühlsmischungen:

Wut+Traurigkeit	→	Depression
Wut + Angst	→	Hysterie
Wut + Freude	→	Schadenfreude
Traurigkeit +Angst	→	Isolation und Verzweiflung
Traurigkeit + Freude	→	Melancholie oder Nostalgie
Angst+Freude	→	Leichtsinn
Wut+Traurigkeit +Angst	→	Eifersucht, Scham oder Schuldgefühle
Wut+Traurigkeit +Angst+Freude	→	Burnout bzw. Nervenzusammenbruch

Wenn du also eines der vermischten Gefühle bei dir entdeckst, dann geht es darum die Grundgefühle dahinter wahrzunehmen. Fühlst du dich z.B. deprimiert und niedergeschlagen frag dich: Was macht mich hier wütend und über was bin ich hier traurig?

Lektion 5: Emotion oder Gefühl

Gefühle entstehen in der **Gegenwart** und liefern Energie und Information, die Augenblicklich gebraucht und verwendet wird. Nach Gebrauch verschwinden die Gefühle vollständig. Aufkommen, Verwenden und Verschwinden des Gefühls dauern wenige **Minuten**

Emotionen dagegen bleiben über **Stunden, Tage oder sogar Wochen** bestehen. Warst du jemals einen ganzen Tag lang wütend oder traurig? Das war eine Emotion.

Emotionen sind alte Gefühle, die vollendet werden wollen, damit sie gehen können.

Bei Emotionen kann es sich z.B. um unvollendete Gefühle aus deiner **Vergangenheit** handeln, welche damals – meist in der Kindheit – unterdrückt wurden, weil es z.B. in einer Situation für dich nicht sicher war deine Gefühle auszudrücken. Diese unterdrückten Emotionen werden automatisch getriggert, wenn du jetzt etwas erlebst, das dem ähnelt was damals passiert ist. Dein Job heute ist einfach nur hinzuschauen, zu fühlen und auszudrücken, was du damals nicht konntest, damit die Gefühle gehen können.

Es gibt jedoch auch Emotionen, die wir von anderen übernommen haben z.B. Eltern, Religion, kulturelle Vorurteile. Hier geht es einfach darum zu erkennen, dass es nicht deins ist und du die Emotion loslassen kannst.

Wenn du also merkst, dass Dich etwas länger beschäftigt, dann frage zunächst: „Wahrheit, ist das überhaupt meins?“ Falls nein, schick' es zurück an den Ursprung. Falls ja, wurde wahrscheinlich „alter Schlick“ aufgewühlt und die damaligen Gefühle sind ganz unbewusst wieder hochgekommen. Mit deinem neuen Bewusstsein hast du jetzt die Möglichkeit deinen Untergrund aufzuräumen und den Schlick zu entfernen. Du kannst jetzt die alten Gefühle auflösen, damit sie nicht wieder unerwartet an die Oberfläche kommen. Andernfalls wird dir das Leben immer wieder Situationen und Ereignisse präsentieren, die die alten Emotionen in dir wieder aktivieren. Denn sie wollen gesehen werden. Wenn dich alte Emotionen belasten, kannst du dir sicher sein, dass es hier noch etwas zu heilen gibt.

Höre auf deine Gefühle zu unterdrücken und beginne stattdessen sie für dich zu nutzen und es wird sich eine völlig neue Welt für dich eröffnen.

**Ein glückliches und erfülltes Leben ist möglich.
Auch für Dich!**

Ich freue mich, von Dir zu hören. Schreib' mir eine Email an mail@corina-stock.de und sende mir Dein Feedback.

Herzlichst,
Deine Corina :)