

Aspekte von Gefühlen

- **Gefühle zeigen an, ob Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht (wie Kontroll-Lämpchen)**
- **Gefühle sind lebendiger Ausdruck der Lebenskraft.**
- **Gerade „unangenehme“ Gefühle liefern uns wertvolle Hinweise.**
- **Die Ursache für unsere Gefühle sind unsere Bedürfnisse, nicht die Handlungen anderer. Handlungen anderer sind lediglich Auslöser.**
- **Wir sind für unsere Gefühle selbst verantwortlich.**

Jeder Mensch hat im Laufe seines Lebens bestimmte Strategien entwickelt, die dabei helfen sollen, schmerzhaft empfundene Empfindungen zu bewältigen. Diese Programme haben sich mit der Zeit verselbständigt und greifen automatisch, sobald ein unangenehmes Gefühl ausgelöst wird. Die Verdrängung unangenehmer Gefühle hat jedoch einen hohen Preis: Lebensenergie wird blockiert, rumort im „Untergrund“ weiter und erzeugt dort eine Reihe von physischen und psychischen Beschwerden (wer nicht fühlen will, muss denken...) Wenn wir bereit sind, uns für unsere Gefühle zu öffnen, zeigen sie uns den Weg zu unseren Bedürfnissen.

