

Kerstin Hack



Emotionen

Impulse, das eigene Herz zu entdecken

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Emotionen. Impulse, das eigene Herz zu entdecken
Impulsheft Nr. 8

© 2010 (2. Auflage) Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - Alex- (1), jba (5), blindguard (7), madochab (11), hui-buh (15), pseudokreativ (17), kcb (19), chilltiil (21), kaktus66 (23), hauser (27), Der Paul (29); sxc.hu (2,9,13,25)

Lektorat: Ben Marienfeld

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-33-6; ISBN E-Book: 978-3-86270-023-3

Bibeltexte sind von der Autorin frei übertragen. Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia Tel: 06406 - 8346 0
Robert-Bosch-Str. 10 Fax: 06406 - 8346 125
35460 Staufenberg bestellung@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de

Emotionen – Impulse, das eigene Herz zu entdecken

*Glücklich sind Menschen, in deren Herz gebahnte Wege sind!
Sie gehen durch Lebensphasen voller Tränen und verwandeln
sie zu Energiequellen. —Psalm 84,6-8*

Ein starkes, geordnetes Herz ist wie ein gut gepflegter Garten: Man hat in seinem Innersten einen Ort, an dem man zur Ruhe kommt und neue Kraft und Inspiration findet.

Das Gefühlsleben vieler Menschen gleicht jedoch eher einem undurchdringlichen und verwirrenden Dschungel. Sie wissen nicht, was sie wirklich wollen, und das innere Durcheinander zehrt kontinuierlich an ihrer Lebenskraft. Ihre Emotionen sind ihnen fremd geblieben. Sie haben keine klare Antwort auf die Fragen: Wer bin ich? Was bewegt mich? Was macht mich traurig oder glücklich? Was inspiriert mich? Was gibt mir Kraft?

Echte Gefühle zulassen

Emotionen wirken sich auf unsere Handlungen aus – gerade dann, wenn wir unsere eigenen Gefühle nicht kennen oder verdrängen. Viele nehmen die eigenen Emotionen nicht wahr, weil sie es nie gelernt haben oder weil ihnen beigebracht wurde, dass bestimmte Gefühle nicht willkommen sind, z.B. »Du sollst jetzt nicht wütend sein.« So wird das eigentliche Fühlen verdrängt. Wir nehmen nur noch die Gefühle wahr, die gestattet sind.

Es ist lebensgefährlich, das eigene Herz nicht zu kennen. Es bedroht die seelische und körperliche Gesundheit und beeinträchtigt auch unsere Beziehungen zu anderen Menschen. Sich selbst auf die Spur zu kommen, ist keine egozentrische Nabelschau, sondern Voraussetzung dafür, nicht nur zu existieren, sondern gesund und kraftvoll zu leben.



Kraft, gut zu handeln

Jesus hat es schon vor 2000 Jahren gesagt (Markus 7, 21-23), die Emotionsforschung bestätigt es jetzt: Unsere Handlungen werden nicht primär von der Vernunft, sondern vor allem von unseren Emotionen gesteuert. Wenn wir klarer und zielgerichteter handeln wollen, kommen wir nicht darum herum, unser Innerstes zu erforschen und zu stärken. Trainer empfehlen Verantwortungsträgern, 50% ihrer Zeit auf persönliche Entwicklung zu verwenden – nur so können Fehlentscheidungen, die unverarbeiteten emotionalen Prozessen entspringen, vermieden werden.

Kraft in Krisen

Menschen, die ihr Innerstes nicht kennen, fehlt die gestalterische Kraft, die nötig ist, um Krisen konstruktiv zu bewältigen. Krisen verschlimmern das schon vorhandene innere Durcheinander.

Emotionen wahrnehmen

1

Was wir geteilten Herzens tun, muss zerfranst ankommen.
—Heinrich Giesen

Ob, was und wie tief wir empfinden können, hängt davon ab, wie gut wir uns, die Signale unseres Körpers und unserer Emotionen registrieren (z.B. Herzklopfen, Unwohlsein, freudige Erregung). Wie tief wir Gefühle empfinden können, hat auch damit zu tun, wie offen wir gerade dafür sind, sie wahrzunehmen.

Es fällt uns leichter, innerlich offen zu sein, wenn wir entspannt sind oder wenn uns Schönes und Abenteuerliches begegnet. In stressigen Zeiten fällt es schwerer. Wir können warten, bis wir »von selbst« entspannen und das Leben uns den Freiraum für tiefere Empfindungen schenkt. Oder aktiv Raum schaffen für die schönen Dinge des Lebens, sinnliche Erlebnisse und Begegnungen.



Das geschieht z.B. dadurch, dass wir unser Tempo drosseln, nicht mehrere Dinge gleichzeitig tun, sondern eine Weile lang einem Gegenstand oder einem Menschen ungeteilte Aufmerksamkeit schenken. Schon zwanzig Sekunden bewussten Betrachtens bewirken, dass wir Dinge tiefer wahrnehmen – und entspannter und glücklicher sind.

- ◉ Ich kann meine eigenen Gefühle kaum wahrnehmen, wenn ich ...
- ◉ Ich fühle mich innerlich gelöst und kann meine Empfindungen besser spüren, wenn ich...

Mein Wunsch: Ich will ein wahrnehmender Mensch sein und dem Leben mit Offenheit und Neugier begegnen. Ich will es lernen, Dingen und Menschen ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken.

Frage dich nicht, was die Menschheit braucht. Frage dich, was dich lebendig macht, und dann gehe hin und tue es. Denn die Menschheit braucht nichts so sehr wie Menschen, die lebendig geworden sind. —Gill Baine

Wir alle sehnen uns nach Lebensfreude, Leidenschaft, Begeisterung, tiefer Erfüllung, echtem Leben. Unsere Eltern, Erzieher und die Gesellschaft haben uns jedoch gelehrt, dass Lebensfreude bestenfalls nach Pflichterfüllung zu erwarten ist. »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!« haben wir so tief verinnerlicht, dass es bei vielen eher heißen könnte: »Nur noch Arbeit und gar kein Vergnügen!«

Wir haben es verlernt, uns wie Kinder zu freuen, wissen häufig nicht mehr, was uns zutiefst beglückt, und leben weit entfernt von unseren Herzen.



- ⊙ Besonders lebendig fühle ich mich in folgenden Situationen ...
- ⊙ Ich bin mit Leidenschaft bei der Sache, wenn ich ...

Eine Möglichkeit, dich (wieder) im Innersten lebendig fühlen zu können, ist, einzuüben, dich bereits zu freuen, während du etwas tust, nicht erst dann, wenn die Arbeit fertig ist. Und du kannst einüben, zu staunen, Menschen und Dingen Aufmerksamkeit zu schenken und sie bewusst zu betrachten.

Mein Wunsch: Ich will das Leben neu entdecken. Ich möchte herausfinden, was mich lebendig macht, und aktiv Raum für lebensspendende Aktivitäten schaffen. Ich will leidenschaftlich leben.



Ganz praktisch

Ich will meinen Emotionen auf die Spur kommen, indem ich ...

Bereiche meines Gefühlslebens, die ich mehr beachten will:

Ich will Menschen herzliche Liebe zeigen, indem ich ...



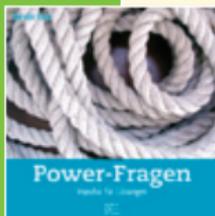
Kerstin Hack

Glück

Impulse für ein reiches Leben

Glück wächst immer dann, wenn wir unser Leben gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für Haltungen, die glücklicher machen.

Impulsheft Nr. 6 32 Seiten



Kerstin Hack

Power-Fragen

Impulse für Lösungen

Inspirierende, provokante und ungewöhnliche Fragen, die helfen, dort Lösungen zu entdecken, wo man bisher nur Mauern gesehen hat.

Impulsheft Nr. 7 32 Seiten



Kerstin Hack

Swing

Dein Leben in Balance

Ein Buch, das zu einem Leben in Balance, Dynamik und voller Lebensfreude einlädt. Mit vielen Tipps und praktischen Hilfen.

Buch 144 Seiten

Viele Titel auch als E-Book erhältlich.

Emotionen

Der kluge Mensch hört auf sein dummes Herz. —Marc Flint

Nur wenige Menschen kennen ihr Innerstes gut. Sie leben halbherzig, tun Dinge, hinter denen sie nicht wirklich stehen, und können sich nur selten von Herzen freuen. Den eigenen Gefühlen auf die Spur zu kommen, zeigt den Weg zu einem erfüllten Leben. Nur wer sein Herz kennt, kann ihm folgen.

Dieses Heft gibt Impulse, die eigenen Emotionen zu entdecken – Ärger und Wut ebenso wie Leidenschaft, Begeisterung und Freude. Mit dem Ziel, von ganzem Herzen leben und lieben zu können.

 **Impulsheft** | Das Wichtigste in Kürze

DTE
Down to Earth

ISBN 978-3-935992-33-6



9 783935 992336