

V 74

Ohne... GEFÜHLSKOMPETENZ geht's NICHT

„Negative“ Gefühle in Lebensfreude umwandeln!
Mach's mit deiner Gefühlskompetenz!



<https://youtu.be/hspvB3HfzpA>

Viele verdrängen ihre Gefühle. Viele leiden unter negativen Gefühlen. Willst du erfüllt und glücklich leben, so musst du mit deinen Gefühlen kompetent umgehen. Der Original-Titel:

Je mehr GEFÜHLSKOMPETENZ, umso mehr Lebensintensität und Lebensfreude

Gefühlskompetenz müssen wir **erlernen**. Niemand kommt damit auf die Welt.

Bleib dran! Es gibt drei klare Schritte, die dir helfen deine Gefühlskompetenz gut zu entwickeln. Ich bin Doktor Peter Ganglmair...

Die „angeborenen“, „anerzogenen“ Strategien kennt jeder.

A) Man **verdrängt** die Gefühle, das ist oft die männliche Variante, oder

B) man ist **plötzlich mitten** im Gefühl, sitzt mitten in einem tiefen Loch: man ist enttäuscht, man ist traurig, man ist depressiv, man fühlt sich hilflos, man ist verzweifelt, man fühlt sich ohnmächtig....

C) Man hat **Angst vor Gefühlen**. Viele haben Angst davor, dass irgendwelche negativen Gefühlszustände plötzlich wieder da sind, und wir diesen Zuständen ausgeliefert sind. Manche Betriebsamkeit, manche Hektik und manche **Flucht** - zum Beispiel in den Fernsehkonsum, in das Shoppen, in die Arbeit, in den Sport..., sind Ausdruck dieser Angst vor den unkontrollierten Gefühlen!

Ja!, angeboren haben wir keine Gefühlskompetenz. Und **unsere Eltern** waren nicht immer gute Lehrmeister für den Umgang mit Gefühlen. Auch sie haben Gefühle verdrängt oder wurden von ihren Gefühlen ganz stark bewegt um nicht zu sagen von ihren Gefühlen beherrscht.

Für die Lebensfreude, die Lebensintensität ist der gute Umgang mit Gefühlen, die Gefühlskompetenz deshalb so wichtig, weil:: **Gefühle sind der Hauptzweck unseres Daseins.** Wir sind deshalb auf der Erde, um das Leben zu spüren, um das Leben zu fühlen, um zu leben.

Meine **Definition: Gefühlskompetenz ist die Fähigkeit, den Gefühlen nicht mehr ausgeliefert zu sein, sondern die Gefühle – alle Gefühle - als Quelle der Lebensintensität und Lebensfreude immer öfter zu genießen.**

Hier also die drei Schritte, um die Gefühlskompetenz aufzubauen

Schritt 1: Nimm Gefühle wahr. Werde immer mehr ein Meister im Erkennen der Gefühle; bei dir selbst und bei den anderen. Diese Fähigkeit können wir genauso schulen wie das Hören der Musik, das Sammeln der Pilze, eine Sportart, oder das Handarbeiten.

Was wir brauchen ist eine Portion **Achtsamkeit** (siehe eigenes Video: Mehr Lebensfreude! Achtsamkeit ist die neue Glücksformel) und die **Bereitschaft**, uns **neugierig** den Gefühlen zuzuwenden.

Immer besser wird es gelingen, alle Gefühle bei uns selbst wahrzunehmen und immer häufiger, den Anfang des Fühlens zu entdecken, und nicht erst dann etwas zu spüren, wenn wir mitten in der Grube sitzen.

Schritt 2:

Annehmen!: Aha jetzt ist ein Gefühl da! Oder: Aha, jetzt entsteht in mir gerade ein Gefühl!

Gefühle sind immer die Folge eines Gedankens. Irgendetwas ist durch meinen Kopf gegangen, und ich fühle mich enttäuscht, traurig, entmutigt, übergangen,... Körperempfindungen entstehen wirklich in unserem Körper.

Gefühle entstehen als Folge von Gedanken im Kopf UND im Körper. Und diese Gefühle gilt es anzunehmen. Sie sind jetzt da.

Das ist der zentrale Angelpunkt: Gefühlskompetenz besteht vor allem darin, dass ich 1. jedes Gefühl als Gefühl und nicht als Tatsache in mir registriere und 2. dass ich mich nicht mit den Gefühlen identifiziere, sondern ganz bewusst „auf das Gefühl hinschaue!“

Das ist der **neuralgischen** Punkt dieses 3-Schritts: Ich darf es wiederholen:

1. Gefühle sind **keine Tatsachen** sondern die **persönliche**, individuelle **Reaktion** auf einen Gedanken. Laufen bei dir manche alten Muster immer wieder, so macht es vielleicht Sinn, an diesen Mustern, an solchen alten Glaubenssätzen etwas zu ändern. (siehe das Video: Entmachte alte (negative) Glaubenssätze...)

Glaubenssätze...)

2. Mit einem Gefühl darf ich **mich nicht identifizieren**, sondern ich muss **es als ein Gefühl betrachten** und **als Gefühl benennen**: „*In mir ist jetzt eine Traurigkeit!*

In mir ist jetzt eine Enttäuschung! In mir ist jetzt das Gefühl: Wut! In mir ist jetzt ein Ärger! Ich spüre eine Entmutigung in mir! Ich fühle mich jetzt übergangen!...“

Diese Formulierungen benennen das entstandene Gefühl in mir. Die alte und falsche Formulierung war: Ich bin traurig! Ich bin enttäuscht! Ich bin entmutigt! Ich bin wütend! Ich bin verärgert! Ich wurde übergangen!...

Die alten Formulierungen **sind Ausdruck der Identifikation!** Damit erklärst du das Gefühl zu einer Tatsache und genau **das macht die negativen Gefühle so belastend!**

Die alten Formulierungen **sind Ausdruck der Identifikation!** Damit erklärst du das Gefühl zu einer Tatsache und genau **das macht die negativen Gefühle so belastend!**

Schritt 3:

Begegne diesen deinen Gefühlen, die du jetzt tatsächlich als deine Gefühle in dir wahrgenommen hast, mit deinem offenen Herzen. Du kennst ja schon vom letzten Video die Gedanken zu „Herz und Intuition“ (IC Je mehr Herz und Intuition...) und da war die Rede vom offenen Herzen, mit dem wir anderen begegnen können. Genauso kannst du mit offenem Herzen deinen Gefühlen begegnen. Drei Wirkungen darfst du davon erwarten, drei Wirkungen sind garantiert:

A) Das „Gefühl“ fühlt sich verstanden und ernst genommen. Es braucht sich nicht mehr in den Vordergrund drängen, weil es beachtet und anerkannt ist.

B) Das Gefühl kann und wird sich wieder „legen“. Es wird, so wie es gekommen ist, wieder gehen.

C) Weil du so umgehst, weil deine Gefühlskompetenz immer stärker wird, **verlierst du auch die Angst** vor den Gefühlen. Gefühle sind ja nicht mehr übermächtig, du brauchst sie auch nicht mehr verdrängen und dich nicht mehr fürchten, sondern du gehst so souverän damit um und siehst es als eine wirkliche Bereicherung deines Lebens.

Wichtigste Quelle für den gekonnten und souveränen Umgang mit Gefühlen sind die Bücher von Safi Nidiaye. Hier eine Auswahl.



Ich erinnere noch einmal an die Wichtigkeit der Gefühle:

Was wäre ein Leben ohne Gefühle? Du wärst ein Stein, ein Grashalm, eine Welle...

Wir sind in dieses **Erdenleben eingetreten**, um **zu fühlen**, um zu **spüren** und dieses Spüren und Fühlen findet jetzt gerade statt. Und mit deiner Gefühlskompetenz wirst du alles, was du spürst und fühlst, als Teil deines Lebens und als Bereicherung sehen. Und sollte ein altes Denk-Muster, ein alter Glaubenssatz dich ständig in spezielle Gefühle hineinziehen, die du in dieser Häufigkeit „nicht brauchst“, dann kannst du ja diesen Glaubenssatz ändern. Anders denken heißt anders fühlen! Das Video und den Artikel findest du unter dem Titel: "Entmachte" alte Glaubenssätze und "eingesimpfte" Überzeugungen.

Selbsteinschätzung: Wo stehst du?

-10 -5 0 +5 +10

Den Gefühlen ausgeliefert,
mit Gefühlen identifiziert,
Angst vor neg. Gefühlen

mit allen Gefühlen gekonnt
umgehen, hohe Gefühlskompetenz,
keine Angst vor neg. Gefühlen

Wo immer du gerade stehst, so ist es jetzt. Du hast die Freiheit zu entscheiden, bleibe ich, wo ich gerade bin, oder arbeite ich an meiner Gefühlskompetenzen weiter.

Mit einer hohen Gefühlskompetenz sind es nicht nur die Glücksgefühle, die uns glücklich machen. Wir haben die Fähigkeit, mit allen Gefühlen gekonnt umzugehen. Wir sind der Ganzheit des Lebens, der Fülle des Lebens ein Stück näher gekommen. Und wie heißt der Titel: **Je mehr GEFÜHLSKOMPETENZ, umso mehr Lebensintensität und Lebensfreude**

PS:

Und **immer dann**, wenn es dir nicht gut gelingt mit deinen Gefühlen kompetent umzugehen, wenn die Gefühlskompetenzen jetzt gerade noch nicht stark genug ist, dann ist **Selbstliebe gefordert!** Geh liebevoll mit dir selbst um, hab Verständnis für dich, und vertraue dir: „**Nicht immer, aber immer besser wird es gelingen!**“