



*Alohemala*  
**Grundlagen**  
**Gefühle**



### **Gefühle sind Energie in Bewegung. (E-Motion)**

Deine Gefühle bestimmen die energetische Grundfrequenz in der du deine Realität erfährst. Das kann sich angenehm oder unangenehm, hell oder dunkel, leicht oder schwer, verschlossen oder frei anfühlen.

Gefühle motivieren dich mehr von dem zu tun, **was dich gut fühlen lässt** und das zu unterlassen, was sich schlecht anfühlt. Daher sind Gefühle starke Motoren für deine Handlungen.

Gleichzeitig zeigen dir Gefühle den Weg für ein erfülltes Leben.

### **Wenn du dich in die richtige Richtung bewegst, nehmen deine positiven Emotionen langfristig zu.**

Du wirst dich immer öfter freudvoll, friedvoll und ekstatisch fühlen. Bewegst du dich in die falsche Richtung und verrätst deine inneren Bedürfnisse und eigenen Werte, verdichten sich die unangenehmen Gefühle.

Du wirst eventuell unruhig, bekommst körperliche Schmerzen, wirst innerlich wütend, traurig, depressiv und schließlich resigniert.

### **Deine Selbstverwirklichung bestimmt wieder deine emotionale Grundfrequenz, und umgekehrt!**

**Je mehr du deine Wahrheit lebst, deine Bedürfnisse kennst, dich mit deinen Werten auseinandersetzt, deine Ziele kennst, desto erfüllter fühlt sich dein Leben an, und du lebst authentisch und wahrhaftig.**

Es ist wichtig auf dem Weg deiner Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung deine Gefühle achtsam wahrzunehmen.

Damit entwickelst du deine emotionale Intelligenz, die ein wesentlicher Bestandteil deiner ganzheitlichen Intelligenz ist.

Oft stehen wir mit unangenehmen Gefühlen auf Kriegsfuß und möchten sie gern vermeiden: Schmerz, Langeweile, Wut, Trauer, Leere, Angst  
Genauso kann es sein, dass wir vor zu viel Nähe und Liebe, - aber auch Kraft - Angst haben....

#### **Frage:**

Welche Emotionen bekämpfst du manchmal?

Was tust du um sie zu vermeiden?

**Ein gutes Ablenkungsmanöver, um Gefühle nicht fühlen zu wollen, sind bestimmte Süchte:**

**Hier einige Suchtbeispiele:**

Musiksucht.  
Fernsehsucht.  
Alkoholismus,  
Telefonitis,  
Kaufsucht,  
Workaholismus,  
Klatschsucht (die Sucht. über das Leben anderer sprechen zu müssen. anstatt dein Leben zu erfahren).  
Fresssucht.  
Nettsein-Sucht,  
Spielsucht,  
Streitsucht,  
Lesesucht,  
Meditationssucht,  
Sportsucht,  
Sexsucht,  
Nikotinsucht,  
Jammersucht,  
GrüBELsucht ... )

**Welche Süchte kommen dir bekannt vor?**

Auch wenn es vielleicht unangenehm ist, so ehrlich zu sein - unterstreiche die Süchte, die dir vertraut vorkommen.

**Anregung für zu Hause:**

Erforsche in den nächsten Tagen deine Gefühle.

In welche Emotionen rutschst du schnell hinein?

Welche Gefühle versuchst du zu vermeiden?

**Übung: Umgang mit Gefühlen**

Wir halten uns oft in negativen oder dunklen Gefühlen auf, weil wir uns daran gewöhnt haben. Gefühle folgen von Natur aus einer natürlichen Tendenz sich in leichtere Schwingungen verwandeln zu wollen. In dieser Übung laden wir unser Unterbewusstsein ein, diese Gefühle loszulassen.

**1. Benennen:**

Die Situation benennen, gegen die ich Widerstand habe, wo ich etwas festhalten will, oder wo ich merke, dass ich etwas vermeiden möchte.  
Innerlich oder äußerlich:

**Fragen:**

*Wogegen kämpfe ich gerade?*

*Woran will ich unbedingt festhalten?*

*Was will ich gerade unbedingt vermeiden?*

## **2. Erforschen**

Was ist das für ein Gefühl, was ich mit der Situation verbinde? Z. B. Trauer, Angst, Ohnmacht, Zorn, Unlust, Wut

Beispiel:

*Wenn ich auf mein Bankkonto schaue, löst das Angst in mir aus.*

*Wenn ich morgens zur Arbeit fahre, löst das Ohnmacht und Unlust in mir aus.*

*Wenn mein Partner das tut, löst das Wut in mir aus.*

## **3. Willkommen heißen und akzeptieren:**

Könnte ich eventuell dieses Gefühl willkommen heißen? Bin ich eventuell dazu bereit?

Wann?

Auf Antwort lauschen, nicht mit Verstand diskutieren. Ja/Nein abholen (Selbst bei Nein, kann oft schon Entspannung eintreten).

## **4. In Liebe gehen lassen:**

Könnte ich mir eventuell vorstellen oder bin ich dazu bereit, das Gefühl gehen zu lassen? Tief lauschen... Ja/Nein (Nein auch akzeptieren)

5. Wenn Ja: Würde ich das Gefühl gern loslassen? Wenn Ja: Wann?

Kann tiefe Erleichterung bringen, weil ich die Gefühle wahrnehme und ich den Gefühlen gestatte, sich zu entspannen. Diese Übung solange wiederholen, bis ich mich besser fühle. Doch wenn mein Unterbewusstsein die Gefühle nicht loslassen möchte, kann es sein, dass sich dahinter noch ein Lernprozess verbirgt! Daher AKZEPTIEREN! Nicht gegen das Unterbewusstsein kämpfen!

## **DIE EMOTIONAL SKALA**

Hierbei geht es darum herauszufinden, in welcher durchschnittlichen Grundstimmung du dich überwiegend befindest. Es geht nicht um eine kurze flüchtige Erfahrung von Freude, Wut oder Angst. Diese erleben wir immer mal wieder in unserem Leben.

Das Befinden entspannt sich in der Emotional Skala nach oben, wenn wir uns selbst verwirklichen und verkrampft sich nach unten, wenn wir unsere Werte nicht leben.

1. Ebene: Mitgefühl, Akzeptanz, Fülle, Enthusiasmus, Ekstase, Freude
2. Ebene: Positive Erwartung, Vertrauen, Optimismus, Mut
3. Ebene: Stolz, Selbstherrlichkeit, Selbstsucht
4. Ebene: Langeweile, Überdross
5. Ebene: Wut, Rebellion, Fordern, Rache
6. Ebene: Gier, Lust, Ungeduld
7. Ebene: Furcht, Paranoia, Nervosität
8. Ebene: Trauer, Schuld, Verrat, Ungeliebt Sein
9. Ebene: Apathie, Schock, Wertlosigkeit

### **Fragen für die Emotional Skala:**

Welche Grundstimmung fühlst du oft?

Wo findest du dich wieder?

Welche eigenen Worte würdest du dafür verwenden?

### **Der schnellste Weg hinauf auf der Leiter der Emotionen:**

1. Nimm an, was ist.
2. Vergib
3. Traue dich, dein Leben zu leben! **Nicht das der anderen!**

### **Emotionale Intelligenz und Körper**

Entwickle Deine emotionale Intelligenz, indem Du beginnst Dein emotionales Energiefeld achtsam wahrzunehmen.

- Was fühle ich gerade?
- Wie würde ich dieses Gefühl beschreiben?
- Wo im Körper spüre ich es am intensivsten?

Indem Du ehrlich wahrnimmst, was Du gerade fühlst, gibst Du Deinen Gefühlen die Möglichkeit, sich zu entspannen und zu entwickeln.



## Elemente der Emotionalen Intelligenz

**Spüren.** Lokalisierere Deine Gefühle in Deinem Körper. Wo kannst Du sie besonders intensiv in Deinem Körper wahrnehmen? Das nüchterne Beobachten des Gefühls in Deinem Körper hilft Dir, gegenwärtig zu bleiben.

**Annehmen.** Öffne Dich für ihre Erfahrung. Akzeptiere ihre Gegenwart voll. Lerne, sie zu fühlen ohne sie auszuleben.

**Loslassen.** Das ist die hohe Kunst. Frage Dich immer wieder, ob Du bereit bist, das Gefühl jetzt in Liebe loszulassen. Emotionale Intelligenz zu erwerben, ist kein einmaliges Ereignis. Es ist ein Weg. Doch er lohnt sich, denn er schenkt Dir **Freiheit und Selbstachtung.**