



## **Gefühlsmanagement = geistige gesunde Verdauung**

### **Emotionen, Verstandesmuster, Umwandlung von Energien**

Unsere geistige Nahrung sollte ebenso wie unsere physische Nahrung gesund und gut zu verdauen sein. Durch Gedanken- und Sprachhygiene haben wir die Möglichkeit, einen Wächter vor unseren Verstand zu positionieren, der aufmerksam darüber entscheidet, welche Gedanken in unseren Verstand „Einlass“ bekommen. Zum wirklichen Heil-Werden bedarf es weitere Schritte. Ein Schritt ist die Bereitschaft zu einer grundsätzlichen Haltungsänderung:

- Aufgabe der einseitigen Opferhaltung.
- Annahme der eigenen Täterrolle mit voller Verantwortung.

Beide Positionen bedürfen der Beobachtung durch den inneren Wächter. Dieser innere Wächter bewirkt auf Dauer eine Klarheit für unsere selbst erschaffenen Bilder und Glaubenssätze über uns.

- Energien, die wir selbst irgendwann bewusst oder unbewusst in unserer Umwelt ausagiert haben, kehren zu uns zurück.
- Wir übernehmen Resonanzfelder von Familienmitgliedern, die nicht zu uns gehören.
- Diese Resonanzfelder ziehen ebenfalls Ereignisse oder Personen in unser Leben. In diesem Fall können wir die Energien, die auf uns treffen nicht einfach umwandeln. Sie gehören nicht zu uns und erfordern eine andere Vorgehensweise.

Wenn wir eine Wahl haben, sind wir frei entscheidende, handelnde und eigenständige Individuen und können uns nach und nach von konditionierten Emotionen, Selbstbildern und Konzepten befreien. Einige dieser Konzepte hat unser unbeobachteter Verstand mit Hilfe unserer Erfahrungen als Überlebenshilfe konstruiert. Unsere eigene Natürlichkeit kann als Folge einer Psychohygiene immer mehr wahrgenommen werden. Wir erkennen plötzlich künstliche, konditionierte Glaubenssätze und **daraus entstandene Emotionen**, die unsere innerste Natur blockieren. Der Verstand hat nicht die Fähigkeit, andere Menschen direkt zu erleben oder zu lieben, denn er ist eine Maschine. Er kann lediglich aufzeichnen und reagieren. Beziehungen, die uns nähren sollen, erfordern unsere Präsenz und Teilnahme. Um die Liebe zu einem Menschen immer wieder erleben zu können, ist es also notwendig, den Verstand genau und wachsam zu beobachten. Dann sind wir bewusst und haben eine Wahl. Andernfalls werden wir unbewusst. Wir behandeln andere Menschen automatisch und die Liebe stirbt aufgrund mangelnder Teilnahme. Das ist das Ergebnis der unbeobachteten (unbewussten) Verstandesmuster. Nur wir selbst haben die Fähigkeit, zu beobachten. Dem Verstand ist es nicht möglich, sich selbst zu beobachten! Verwirrt? Verwirrung ist ein großer Schritt, der uns Weiterentwicklung ermöglicht.

### **Beispiel: Angst**

Jeder kann sich beobachten und dabei feststellen, dass in seinem Leben immer wieder Situationen, Ereignisse und Personen auftauchen, die in ihm die gleichen Emotionen hervorrufen. Emotionen sind Energie. Die stärkste Energie, die umgewandelt werden darf, ist die Angst. Wenn wir angstbesetzte Situationen ständig vermeiden oder verdrängen, werden wir sie wieder und wieder anziehen. Die einzige „Lösung“ ist, die Angst voll und ganz anzuerkennen, um sie dann zu erfahren und bewusst zu durchleben. Wer vor der Angst



davonläuft, läuft vor dem Leben davon, und wer vor dem Leben davonläuft, wird immer mehr Angst erfahren. Das ist gesundheitsschädigender Kreislauf.

### **Wie kann eine negative Emotion (Angst) umgewandelt werden?**

1. Wahrnehmung und Anerkennung der Emotion ohne Unterdrückung.
2. Das **unbewusste Ausagieren** und die **Projektion** der Emotion auf unser Umfeld vermeiden.
3. Die wahrgenommene Emotion **fühlen** und **nicht** darüber **diskutieren**.
4. Die Suche für Erklärungen und Frage nach dem Grund für die Situation sind nicht relevant.
5. Die Suche nach einer Auflösung der Situation ist **jetzt** nicht wichtig.
6. Die Analyse, wie die Situation zukünftig verhindert werden kann, ist im Moment der Emotion ebenfalls nicht **not-wendig**.

**Es geht darum, sich vollständig von jeder mit der Emotion verbundenen Geschichte zu trennen. Es geht darum, die reine Emotion so zu akzeptieren, wie sie erscheint. Wichtig ist, die Emotion einfach wahrzunehmen, zu beobachten und zu fühlen. Das ist alles.**

### **Die Schritte:**

1. Beobachten, Akzeptieren und Annehmen ist der Schlüssel zur Umwandlung der Emotion.
2. Die „negative Emotion“ verwandelt sich, wenn wir ihr ein bedingungsloses **Ja, Ja, Ja** zugestehen.
3. Die Emotion verabschiedet sich, wenn wir sie akzeptieren und nicht wie einen Feind bekämpfen. Freud und Leid möchten gleichermaßen anerkannt werden.
4. Wenn also ein totales **Ja** zu einer Emotion da ist, kann diese Emotion im Feuer der Achtsamkeit und Gegenwärtigkeit verbrennen und sich umwandeln.