

ACHTSAMKEIT

Wer seine Gefühle nicht erkennt, ist ihnen ausgeliefert. Wer dagegen seine Gefühle wahrnimmt, kann ihre Kraft nutzen, um den richtigen Kurs zu finden. **Achtsamkeit schaltet den Autopiloten aus, mit dem wir häufig durchs Leben gehen und der uns Wesentliches verpassen lässt.**

Statt im Augenblick auf sich selbst zu hören, ist man gerne gefühlsmässig in der Vergangenheit befangen oder mit der Zukunft befasst. So kann es vorkommen, dass alte Verletzungen in einer aktuellen Situation blockieren. Oder dass Unfälle oder Fehlleistungen passieren, weil wir mit der Aufmerksamkeit woanders sind, weil wir nicht "bei der Sache" sind.

Gefühle benennen

Können Sie Ihre Gefühle differenziert wahrnehmen? Und benennen? Dann sind Sie eine Ausnahme – Studien zeigen, dass die meisten Menschen nur wenige Worte für Gefühle kennen (mega! super! mir stinks!).

Statt: „das ist aber peinlich“ zum Beispiel: *sich schämen – peinlich berührt sein – blamiert sein – beschämt sein – blossgestellt sein – verlegen sein – unsicher sein – befangen sein – gedemütigt sein – erniedrigt sein – zerknirscht sein – unterlegen sein.*

Fünf Gefühlsrichtungen und ihre Ausprägungen

Freude

Interesse – Motivation – **Freude** – Begeisterung – Euphorie – Fanatismus

Liebe

Sympathie – Interesse – Zuneigung – Zärtlichkeit – **Liebe** – Besitzergreifung – Übergriff

Wut

Kränkung – Ärger – Empörung – Entrüstung – **Wut** – Zorn – Amok

Trauer

Sorge – Frustration – Melancholie – **Trauer** – Schwermütigkeit – Depression

Angst

Vorsicht – Misstrauen – Furcht – **Angst** – Entsetzen – Panik

Gefühle körperlich spüren

Wer sehr achtsam ist, kann seinen gesamten Körper wahrnehmen und spüren, wo sich Gefühle manifestieren.

METHODEN ZUM FÖRDERN DER ACHTSAMKEIT

Biografien, Geschichten, Assoziationen zu Bildern oder Geschichten, Bild oder Gegenstand aussuchen, Fantasiereisen, Gefühle beschreiben, Lebensstil beschreiben, Malen (allein, im Dialog, in der Gruppe), Rollenspiel, Satzanfänge, Stimmungsbarometer, Symbole finden, Worte für Gefühle finden.