

Entdeckungsreise -2- Das Fühlende Selbst

Unsere Wahrnehmung über das Gefühl.

Gefühle - Emotionen - Der Innere Erwachsene - Das Innere Kind

Das Fühlende Selbst nimmt rein über das Gefühl wahr. Es steht für unser Gefühlsleben, das uns das Leben in vielen Farben wahrnehmen lässt. Durch das Fühlende Selbst fühlen wir unsere Lebendigkeit und wir können das Leben in seiner bunten Vielfalt wahrnehmen und erleben.

Es ist die wahrnehmende Instanz unserer Gefühle und Emotionen. Welchen Umgang wir mit diesen haben, machen die beiden darin enthaltenen Persönlichkeitsanteile - der innere Erwachsene und das innere Kind - sichtbar.

Das Fühlende Selbst nimmt über das Gefühl wahr, was zu uns gehört und was nicht, was für uns in Ordnung ist und was nicht. Es spürt genau, ob wir es gerade mit einer essenziellen oder authentischen Situation zu tun haben.

Das Fühlende Selbst ist zuständig für das Anzeigen von Triggerthemen und reagiert dementsprechend, wenn uns etwas von Außen triggert.

Das Fühlende Selbst an sich ist für alle Selbst sehr wichtig, weil es über das wie empfinde ich, wie fühle ich und was macht das mit mir, wenn bestimmte Informationen auf mich treffen, wertvolle und wichtige Informationen für das Gesamtsystem liefert. Im Gegenzug dazu haben natürlich auch die anderen Selbst Einfluss auf das Fühlende Selbst, wenn sie in der Unordnung oder im Mangel sind. Dann können sie ganze Emotionswesen beim Fühlenden Selbst platzieren und den freien Informationsfluss über das Gefühl beeinträchtigen. Er ist dann nicht mehr gegeben, sondern stockt.

Wichtig und sehr hilfreich zu verstehen und im Alltag zu erkennen ist der Unterschied zwischen einem Gefühl und einer Emotion. Würden alle um diese Unterscheidung wissen und sie praktizieren, wäre unser Miteinander wesentlich leichter. Dann können wir beim Erkennen einer Emotion eines anderen gelassener bleiben und müssen nicht unbedingt darauf einsteigen.

Bei all dem ist eine Unterscheidung wichtig – reagierst du auf die Essenzielligkeit der Situation oder deines Gegenübers, **oder** stößt die Situation auf eine bei dir ungelöste Geschichte und ein Knopf wird bei dir gedrückt – dies ist ein feiner Unterschied.

Wichtig ist dann, nicht in die Bewertung, sondern nur in das Erkennen und Wahrnehmen zu gehen, bei dir zu bleiben und für dich zu sorgen.

Kate hat im Weiteren hierzu eine Geschichte für dich.

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Gefühle

Ein Gefühl ist eine frei fließende und lebendige Energie mit einer bestimmten Qualität wie z.B. Freude, Angst, Traurigkeit. Sie ist in ihrem Sein beweglich, echt und berührt uns. Im Gegensatz zur Emotion liegt einem Gefühl keine Geschichte zu Grunde. Ein Gefühl entsteht aus deiner Essenz. Es kann ganz klar und neutral sein und einen Moment im hier und jetzt spiegeln.

Wenn das Fühlende Selbst nicht in seiner Kraft ist und mit seinen eigenen Gefühlen oder den Gefühlen anderer und Situationen keinen Umgang hat, wenn es verletzt oder erschüttert wird, besteht die Gefahr, dass ein Gefühl in eine Emotion abrutscht.

Ich fühle mich Ist ein klarer Ausdruck deiner aktuellen Situation, deines aktuellen Moments. Ungekoppelt, unbewertet, neutral. Je nach Situation natürlich auch für dich im positiven oder negativen Sinne.

Emotionen

Das Wort Emotion kommt aus dem Lateinischen von „ex“, was „heraus“ und von „motion“, was „Bewegung“ bedeutet. Es möchte also etwas aus dir heraus bewegt werden. Es ist eine Reaktion auf einen Reiz, der die psychische und die physische Ebene gleichermaßen anspricht. Die Emotion kommt aus dem ältesten Teil unseres Gehirns – dem limbischen System.

Eine Emotion ist eine stockende verharrende Energie, die steif werden und sich zu einem inneren Ballast verfestigen kann. Bildlich kannst du dir das wie eine Art Würfel vorstellen, in dem die Gefühlsenergie dann gefangen ist und nicht mehr frei sein kann. Als Emotion wirkt sie verfälscht und anstrengend für alle Beteiligten. Eine Emotion zieht Energie und kostet uns Kraft.

Wenn wir in einer Emotion festhängen, dann können wir immer nur auf eine bestimmte Art und Weise auf Situationen reagieren. Du bist nicht frei in deiner Reaktionswahl.

Der Innere Erwachsene

Der Innere Erwachsene ist wichtig für das Innere Kind. Es ist der Teil, unserer Persönlichkeit, der dem Inneren Kind die Hand hinstreckt und für es da ist, ihm Zuwendung schenkt, ihm zuhört und Möglichkeiten aufzeigt. Er ist dem Inneren Kind dabei behilflich, aus den Emotionen und undienlichen Schutzstrategien auszusteigen, mit dem, was es braucht, damit es wieder ein fröhliches Kind mit echter Lebensfreude werden kann.

Besonders wertvoll ist es, wenn der Innere Erwachsene dem Inneren Kind sein Vertrauen schenkt. Das hilft dem Inneren Kind, wiederum Vertrauen zu dem Erwachsenen-Ich aufzubauen und sich ihm anzuvertrauen. Das ist eine gute gemeinsame Basis und der Innere Erwachsene lernt verstehen, was genau das innere Kind so erschreckt und erschüttert hat. Dies tut er in seiner Kraft nicht ab, sondern nimmt es ernst.

Ein regelmäßiger Austausch fördert wie im alltäglichen Leben auch ein gutes gemeinsames inneres Miteinander. Das Kind lernt vom Erwachsenen wie man in manchen Situationen sinnvoll agiert und wie an manchen Stellen die Welt funktioniert und der Erwachsene bewahrt sich durch die Verbindung zum Kind, wie sie an manchen Stellen nicht funktionieren muss und man einfach nur mal sein darf. Spielerisch, entdeckend, leicht und mit der Bandbreite des vollen Gefühlslebens.

Ist der erwachsene Anteil nicht mit sich im Einklang, dann sind wir mehr in Reaktion auf die Dinge, die uns widerfahren und weniger in einem aktiven Tun und Kreieren des eigenen Lebens.

Das Innere Kind

Das innere Kind steht für unsere Reinheit so wie wir erschaffen wurden. Es möchte die Welt entdecken und ist unbedarft völlig frei von allen Gefahren, Verletzungen, die bei diesen Entdeckungen entstehen können. In seiner Purheit ist es unser spielerisch leichtes freies Sein. Die Lust und Freude am Leben.

Das Innere Kind kann unsere fühlende Essenz über die Persönlichkeit nach außen bringen. Wenn wir in Emotionen festhängen, kann es dem Inneren Kind den Ausdruck der Essenz nach außen erschweren.

Über das Innere Kind kommen wir an unsere Emotionen heran. Es ist der Schlüssel wie wir aus einer Emotion wieder in ein frei fließendes echt lebendiges Gefühl kommen. Es hat die Antworten darauf, wie das Gefühl zu einer Emotion werden konnte und wie wir aus der Gefangenschaft in dem geschlossenen Emotionswürfel wieder herauskommen.

Der grundlegende Unterschied

Emotion	Gefühl
Eine Geschichte liegt zu Grunde	Deine Essenz liegt zu Grunde
Nie neutral	Immer neutral
Entsteht aus dem Unbewussten	Entsteht im Bewussten
Emotionen sind fremdbestimmt	Gefühle sind selbstbestimmt

Wichtig ist, dass du die Unterscheidung zwischen Emotionen und Gefühlen in dir fühlen lernst. Dann kannst du dementsprechend für dich sorgen, indem du zum Beispiel eine alte Geschichte, die dich in bestimmten Situationen immer wieder emotional werden lässt, erkennst und transformierst.

Lass allen deinen Facetten ihren Ausdruck, wenn sie gerade lebendig werden möchten und schließe keine deiner Gefühlfarben aus oder negiere sie durch eine Bewertung. Alle sind gleich wertig und gleich wichtig.

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Der leicht erkennbare Unterschied, wo du oder dein Gegenüber sich gerade befinden

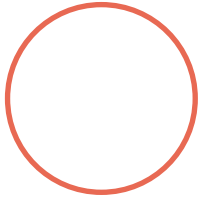
Emotion	Gefühl
Emotionen liegen alte Geschichten zu Grunde und verstopfen dein System mit Ballast	Gefühle entstehen in der Gegenwart, sie sind heilsam und wirken reinigend und befreiend in deinem System
Emotionen lassen dich ärgerlich fühlen, versuchen gerne den anderen zu ärgern	Gefühle lassen dich bei dir sein und den anderen so sein wie er ist
Emotionen führen zu Abgrenzung, in die Diskussion, in den Streit und in die Trennung	Gefühle sind Ausdruck aus einem echten Bedürfnis, man ist klar, lässt sich innerlich berühren
Wenn Emotionen mit im Spiel sind, fühlt man sich getrennt, isoliert und alleine und muss sich schützen	Bei Gefühlen fühlt man sich verbunden, ist mitfühlend und verständnisvoll
Hier ist die Selbstgerechtigkeit zuhause (Ich habe Recht...)	Im Ausdruck von Gefühlen ist keine Rechthaberei zu finden
Die Reaktion steht zum Auslöser in einem ungleichmäßigem Verhältnis	Die Antwort auf ein äußeres Ereignis ist angemessen
Hier entstehen schnell Schuldzuweisungen und Vorwürfe, die Verantwortung für etwas wird nach außen projiziert (Du bist, Du hast....)	Hier wird die Verantwortung für sich und seine Gefühle übernommen (Ich bin..., Mir geht's...)
Emotionen verbrauchen viel Energie, sie erzeugen einen Zustand über das Maß hinaus: negative Emotionen erschöpfen, positive Emotionen machen einen wie „High“, in beiden Fällen ist man „drüber“	Gefühle erzeugen ein ausgeglichenes Energielevel, innere Balance und Klarheit
Jammern und Worte „immer“ und „nie“ sind Ausdruck einer Opferhaltung	Gefühle sind ein direkter Ausdruck der eigenen Essenz ohne Generalisierungen
Emotionen erzeugen Gedanken von Rache, Kampf, Sieg und Macht über den anderen, hier tobt die Zerstörung	Gefühle wollen Verbindung und Einheit
Emotionen erzeugen Aufgewühltsein, Unsicherheit, Rückzug, Lähmung, Taubheit und Ohnmacht	Gefühle geben das Gefühl von Lebendigkeit und Kraft
Unbewusste Reaktionen im Affekt, Verstand setzt teilweise aus, man kann sich die eigene Reaktion nicht erklären, die immer gleichen Gedanken drehen sich im Kreis, man ist wie ferngesteuert	Gefühle sind bewusste Antworten, aus einem bewussten Sein über sich und die Situation
Emotionen können einem mit der Überzeugung hinterlassen, dass einen keiner mag, man fühlt sich angegriffen, klein, einsam und alleingelassen	Im Ausdruck von Gefühlen entsteht Kontakt, man fühlt sich wahrgenommen und angenommen, wenn das Gegenüber auch in seiner Essenz ist

Das Fühlende Selbst im Mangel

- Du bist unruhig und aufgewühlt.
- Du hast das Gefühl, du drehst dich im Kreis und kommst nicht vom Fleck.
- Du kommst emotional von der Sache, die dich beschäftigt nicht weg, sie hat dich am Wickel und du fühlst dich davon immens eingenommen.
- Du kannst nicht mehr frei fühlen, sondern es kommt immer wieder die selbe Emotion zu dieser Situation und dieselben Gedanken dazu.
- Die Stress-Situation nimmt Einfluss auf deine Gefühls- und Gedankenwelt, auf dein ganzes Sein.
- Du hast das Gefühl, du bist in der Situation gefangen, du siehst und findest keinen Ausweg
- Du hast das Gefühl, du bist ausgeliefert und in der Ohnmacht.
- Du durchlebst anstrengende Zustände wie Aggression, Verzweiflung, Wut, Trauer
- Du bist sehr negativ drauf.
- Du bist sehr gestresst
- Du hast sehr viel Angst und verspürst Unsicherheit
- Du siehst und fühlst nicht das Gute in der Situation, die Chance, die sich darin für dich bietet und wie die Situation dir dienen und dich weiterbringen kann.
- Du empfindest alles nur Scheiße und fühlst dich als Opfer.
- Du fühlst dich in der Dunkelheit, einsam und verlassen.
- Du fühlst dich von der Welt, von Personen und Situationen ungerecht behandelt.
- Du fühlst dich verkannt.
- Du fühlst dich wie ein Versager oder wie ein hilfloses Kind.
- Du hast die Erwartung, dass andere für dich das Problem lösen.
- Du schiebst die Schuld auf andere und siehst deinen eigenen Anteil an der entstandenen Situation nicht
- Du hast keinen adäquaten Umgang mit deinen Gefühlen und Emotionen
- Du vertraust den Gefühlen anderer mehr als deinen eigenen
- Du hast dein Urvertrauen ins Leben verloren

Das Fühlende Selbst in der Essenz

- Du kannst Gefühle und Emotionen unterscheiden und hast einen souveränen Umgang damit.
- Du weißt adäquat für dich zu handeln.
- Du findest Lösungen, wie du aus dich in Beschlag nehmenden Emotionen aussteigen kannst und erkennst, dass dich der Ausstieg für deinen weiteren Weg stark macht.
- Wenn du die Schleife und Wandlung von Gefühl – Emotion – Gefühl geschafft hast, bist du mehr in deiner Kraft.
- Du erkennst zukünftig schneller, wenn sich so eine Situation wiederholen möchte und steigst nicht mehr darauf ein.
- Du kannst sehr gut wahrnehmen, was dich triggert und gehst dem eigenverantwortlich nach, was dahinter steckt. Du hast einen erwachsenen Umgang damit.
- Du sorgst adäquat für dich und deinen Inneren Kind Anteil, der eben doch immer wieder der Fürsorge bedarf
- Dein Erwachsenen-Anteil lässt sich in festgefahrenen Momenten darauf ein, die Welt mal anders und aus Kinderaugen zu sehen. Vielleicht ist es gar nicht so schwer und ein Einlassen auf ein einfach nur mal sein verändert den Blickwinkel.
- Dir ist bewusst, dass der Erwachsene und der Innere Kind Anteil sich gegenseitig aus ihrer Welt heraus helfen können.
- Du nimmst deine Gefühle wahr und gibst ihnen Raum.
- Du kannst frei über deine Gefühle sprechen.
- Du wertschätzt deine Gefühle.
- Du nimmst das Fühlende Selbst als sehr hilfreiche Instanz wahr, die dir Informationen und Reaktionen darüber gibt, wo du gerade stehst, wo du in deiner Kraft bist und wo im Mangel und was deiner Essenz entspricht und was nicht
- Du vertraust deinen Gefühlen
- Du bist voller Vertrauen in das Leben und genießt Urvertrauen



Geschichten von Kate



Beide nicht in ihrer Essenz

„Hallo ihr Lieben - was ich neulich erlebt habe – unglaublich! **Echt Essenzlos!** Vorgestern, als ich so viel zu tun hatte, dachte ich, dass ich mich doch einmal wieder bei meiner Bekannten melden könnte. Ich rufe sie an – trotz all meines Stresses und sie sagt – Ach das ist aber toll, es wird auch einmal wieder Zeit, dass du dich meldest.

Ich konnte es nicht glauben, dass sie so mit mir spricht. Rufe ich sie nicht an, obwohl ich so einen Stress hab? Das muss ich mir ja nicht gefallen lassen – zu all dem noch einen Vorwurf zu hören. Also hab ich ihr mal echt die Meinung gesagt – da hat sie mich ja direkt in dem richtigen Moment erwischt. Ich hab ihr dann mal gesagt, dass es ja sowieso immer ich bin, die sich meldet, obwohl ich ja so viel mehr um die Ohren habe und sie, mit dem wenigen, dass in ihrem Leben los ist, sich doch auch mal melden könnte.

Dann sagt sie zu mir – ach ja Miss Vielbeschäftigt? Neeeee, ich hab ja nix zu tun. Sitze hier nur rum und warte bis DU endlich anrufst. Weißt du was? Lass es einfach – wenn ich es mir genau überlege, ist es sicher am Besten, du machst dir die Mühe nicht mehr und lässt mich in Ruhe. Sowas muss ich mir ja nicht geben. Und dann, stellt euch vor, hat sie einfach aufgelegt! Kann man den Leuten nicht mal mehr die Meinung sagen? Krass!”

Ich habe dann eine ganze Weile danach immer wieder über diese Situation nachgedacht und mich irgendwie schlecht gefühlt. Ich habe festgestellt, dass wir beide tatsächlich nicht in unserer Essenz waren, als wir gesprochen hatten. Das hat mir zu denken gegeben. Also habe ich beschlossen, sie nocheinmal anzurufen und diesmal aus meiner Essenz.

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Kate in der Essenz und Bekannte nicht

Ich habe mir überlegt, was sie mir bedeutet und warum ich denn diesen Kontakt gerne pflegen möchte. Wir haben ja schließlich auch schon so viel erlebt und kennen uns schon seit ewiger Zeit.

Also hab ich all meine Selbste gesammelt und ihre Nummer gewählt. „Hi hier ist Kate. Bevor du sprichst, hör mir doch einfach bitte kurz zu. Mich beschäftigt unser letztes Gespräch und ich möchte dir sagen, dass egal wie viel oder wenig wir in Kontakt sind, ich würde es einfach dem Flow überlassen, denn du bist mir wichtig und ich möchte dich weiterhin in meinem Leben wissen. Wir kennen uns schon so lange und ich wertschätze unsere Bekanntschaft sehr.“

Dann antwortet sie: „Ach, haben wir heute einen guten Tag? Du denkst du kannst gleich wieder um die Ecke kommen und so tun, als ob alles in Ordnung ist? Schöner Versuch. Ich hab gehört, was du gesagt hast und wünsche dir noch ein schönes Leben.“

Beide in ihrer Essenz

Und jetzt kommt's: Stellt euch vor – mein Telefon klingelt heute – und meine Bekannte ist dran. Ich war sehr überrascht und wusste nicht, was denn nun auf mich zukommt.

Sie sagt – Kate – ich hab mich so ungut gefühlt nach unserem letzten Telefonat. Ich merke, dass ich gerade sehr im Umbruch bin mit verschiedenen Lebenssituationen und alles überfordert mich gerade. Gerade jetzt ist mir ein Austausch mit dir so wichtig, denn wir kennen uns ja schon so lange und hatten immer wertvolle Gespräche und tolle Erkenntnisse dabei. Vielleicht ist es ja sogar schön, wenn wir uns dazu zu einem Kaffee treffen – wie sieht es bei dir denn in der kommenden Woche aus? Ich würde mich sehr freuen.“ Wow!

Ich hatte Tränen in den Augen – so haben mich ihre Worte berührt und sie kamen spürbar direkt aus ihrer Essenz. Ich habe ihr gesagt, dass sie genau meine Gedanken ausspricht und dass ich so dankbar bin für ihr reflektiert sein und dass mich jetzt angerufen hat.

Nächste Woche treffen wir uns jetzt zu einem Kaffee und wir freuen uns sehr darauf, weil es auch echte Zeitqualität ist, die wir gemeinsam verbringen werden. Ganz egal wie oft wir uns danach sehen werden.“

Jetzt bist du dran !

Dein Fühlendes Selbst freut sich schon auf einen Besuch von dir.

Viel Spaß bei der Begegnung und deinem ersten Erlebnis mit dem Fühlenden Selbst!

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

MEINE ERLEBNISSE - das Fühlende Selbst

Wie geht es meinem Fühlenden Selbst?

Fühlt es sich in seinem Raum wohl oder möchte es gerne etwas verändert haben?

Gibt es im Raum etwas zu verändern oder neu zu gestalten?

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Hat mein Fühlendes Selbst einen Wunsch und wenn ja, welchen?

Was davon kann mit welchen Helfern direkt jetzt davon erfüllt werden?

Gibt es etwas, was ich von meinem Fühlenden Selbst wissen sollte,
etwas, was gerade wichtig ist für mich?

Essenz
CHECKLISTE

N^o 3

Ich entdecke meine Essenz

Verinnerlichen des Unterschieds von Emotion und Gefühl

Kennenlernen meines Fühlendes Selbstes