

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

Unser Denken und Fühlen

Hast Du letzte Woche festgestellt, wie es in Deinem Alltag Sachen gibt, die Dich einfach nerven? Die Emotion ist dann blitzschnell und wie von selbst da. Da musst Du gar nicht zuerst darüber nachdenken. (Warum das so ist, habe ich im letzten *Tipp der Woche* beschrieben.)

Ist Dir bewusst geworden, dass der Ärger, das nervige Gefühl aus einer, in Dir gespeicherten, ablehnenden Bewertung entstanden ist?

Wenn nicht, sei nicht entmutigt. Ich weiss, das ist nicht immer auf Anhieb festzustellen. Darum bleiben wir auch noch ein Bisschen bei diesem Thema: *Wie Gedanken unsere Gefühle beeinflussen*.

In meinen jungen Jahren habe ich oft mit meinen Gedanken und Gefühlen gespielt, um herauszufinden, wie ich diese bewusst beeinflussen und steuern kann. Inspiriert dazu wurde ich vom Pantomime-Kurs, den ich damals besuchte. Dort mussten wir in der Lage sein jedes Gefühl mit dem Körper und in der Bewegung auszudrücken.

So setzte ich mich jeweils still hin, nahm meine momentanen Gefühle und Gedanken wahr und wählte dann irgendeine Emotion aus, wie z.B. Freude, die ich erleben wollte. Ich dachte einfach an etwas was mir Freude bereitete und schon war die Emotion Freude da. Nach ca. 30 Sekunden entschied ich mich für Wut. Also dachte ich an eine Situation, die mich immer wieder wütend machte und schon fühlte ich meine Wut. Es folgten ungefähr noch sechs weitere Emotionen. Auf diese Art erlebte ich Wechselbäder der Gefühle und mir wurde immer bewusster, wie ich mit meinem Denken jedes Gefühl erleben konnte, das ich wollte.

Vielleicht denkst Du jetzt, ja das ist doch klar, dass das geht aber was soll das bringen. Ich verrate es Dir: Es geht um das "Wechselbad". Durch das stete Wechseln der Emotionen lernt Dein Körper und Dein Nervensystem wie leicht sich schnelle Gefühls- und auch Gedankenwechsel anfühlen. Diese Erfahrung wird dann in Deinen Zellen gespeichert. Dadurch fällt es Dir in alltägliche Situationen auch immer leichter, Deine Gefühle durch blosses Denken zu steuern und zu verändern. Du wirst emotional flexibler. Du bleibst immer weniger lange in negativen Emotionen hängen ☺ Diese Erfahrungen gaben mir ein Gefühl von Freiheit. Ich hatte jetzt eine Möglichkeit zum Wählen.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Mach die oben beschriebene Übung 1 X täglich mit mindestens 5 Emotionen. Spiele und habe Spass!

(Weiter unten ist eine Liste mit Emotionen)

Achte weiter den ganzen Tag auf Deine Emotionen, denn sie verraten Dir so viel über Dich selber und nicht über Deine Umwelt! Die Umwelt ist nur der Auslöser, die Dir voller Geduld Deine Schwachstellen zeigt, die gelöst und geheilt werden wollen.

Hier einige Emotionen:

Wut, Zorn, Aggression, Freude, Ärger, Lust, Frust, Beleidigt sein, Unsicherheit, Geborgenheit, Liebe, Geliebte sein, Angst, Stolz, Demut, Gier, Neid, Entspantheit, Feriengefühl, Ungeduld, Arroganz, Trauer, Reue, Zweifel, Sicherheit, Frieden, Sorgen, Selbstmitleid, Freiheitsgefühl, Offenheit

Wie Die Emotionen Deine Gedanken beeinflussen und wie sie genährt werden wollen um gross und stark zu werden erfährst Du im nächsten *Tipp der Woche*.

Wünsche Dir viel Abenteuergeist und viel Spass auf Deiner Reise.

Herzlicher Gruss

Toni

NB: Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an newmind@hispeed.ch

Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Copyright 2014 **NewMind.ch** - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf www.newmind.ch dafür registriert hast.

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: www.newmind.ch/empfehlung.htm

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: www.newmind.ch/abmelden.htm