

## **Newsletter Ausgabe 56/09**

26.06.2009

### **DIE WUNDERBARE WELT DER GEFÜHLE**

Die Art, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen, spiegelt ziemlich gut die Art wieder, wie wir insgesamt mit uns umgehen. Lesen Sie, was es bedeutet, die eigenen Gefühle zu verdrängen und abzulehnen ~ ~

Kennen Sie das eigentlich auch, dass Sie manche Gefühle am liebsten einfach weghaben möchten?

- Ich fühle mich hektisch... dann schnell ruhiger werden.
- Ich bin wütend... jetzt bloß nicht aufregen.
- Ich habe Angst... das darf ich nicht zeigen.
- Mir ist langweilig... dann bloß schnell etwas tun.
- Ich bin traurig... weg damit.

Viele gehen mit den eigenen Gefühlen so um, als ob es Störenfriede wären. Taucht ein Gefühl auf, muss schnell etwas dagegen unternommen werden. Entweder kritisieren wir uns selbst: "Ich sollte jetzt nicht ängstlich sein" oder "Ich sollte nicht wütend werden". Oder wir verdrängen es einfach, indem wir so tun, als ob es nicht da wäre oder noch schlimmer wir überspielen unsere Gefühle mit Alltagsdrogen, wie z.B. Essen, Fernsehen oder womit wir uns sonst noch so ablenken können.

Wir tun viel dafür, uns nicht mit unseren Gefühlen auseinander zu setzen. Was ist das aber für ein Signal, das wir hier an uns selbst senden?

Unsere Gefühle sind ja nicht willkürlich, sondern sie haben einen guten Grund, wenn sie auftauchen. Unsere Gefühle sind ein wichtiger Teil von uns. Sie lassen sich nicht von uns trennen. Unsere Gefühle sind die Botschaften, die uns unserer unbewusstes Inneres an uns schickt.

Und was machen wir? Wir sagen dem Boten: "Geh weg! Ich will Dich hier nicht haben!" Aber was sagen wir damit auch gleichzeitig zu uns selbst, der wir ja auch der Absender

dieser Botschaften sind?

Wir sagen zu uns selbst: "Geh weg! Ich will Dich hier nicht haben!" Das ist das Signal, das Sie jedes Mal an sich selbst senden, wenn Sie ein Gefühl weghaben wollen oder verdrängen.

"Geh weg! Ich will Dich hier nicht haben!"

Ich weiß nicht, wie es Ihnen geht, aber zu meinen Lieben oder meinen Freunden würde ich so etwas nicht sagen. Es tut nämlich nicht besonders gut, so etwas zu hören.

Vielleicht möchten Sie ja einmal eine andere Art und Weise ausprobieren, mit den eigenen Gefühlen umzugehen? Geben Sie Ihren Gefühlen einfach einmal Raum. Wenn Sie Angst spüren, dann seien Sie ängstlich. Wenn Sie wütend sind, dann akzeptieren Sie Ihre Wut. Wenn Sie sich hektisch und unter Druck fühlen, dann seien Sie doch einmal genießerisch hektisch und gestresst.

Geben Sie Ihren Gefühlen auf angemessene Art und Weise Raum, sich auszudrücken. Geben Sie den Boten Ihres Unbewussten die Möglichkeit die Botschaft zu überbringen. Und bringen Sie nicht - wie im Mittelalter - den Boten um, nur weil Ihnen die Botschaft nicht gefällt.

Anstelle Ihren Gefühlen das nächste Mal zu sagen: "Geh weg! Ich will Dich hier nicht haben!" sagen Sie doch lieber ein freundliches und neugieriges "Hallo" und fragen Sie einmal, was genau die Botschaft des Gefühls sein könnte. Und wenn Sie das regelmäßig machen, dann werden Sie vielleicht schon bald bemerken, dass Ihre Gefühle dann auch nicht mehr so heftig kommen müssen, um sich Gehör zu verschaffen. Probieren Sie es einmal aus. Seien Sie einfach einmal netter zu sich selbst. Denn das tut einfach gut.

**Oh lass die Morgensonne.....**

Ihr  
IFEGO-Team  
Mühlenweg 69  
37120 Bovenden  
Fon: 0 551 - 4 53 30  
Fax: 0 551 - 4 28 44  
E-Mail: [info@ifego.com](mailto:info@ifego.com)  
Homepage: <http://www.ifego.com>

**TIPP:** <http://www.Food-Rechner.de>

Der Kalorienrechner (FoodRechner.de) hilft Ihnen bei der Auswahl gesunder Lebensmittel, z. B. wenn Sie gezielt abnehmen möchten oder sich einfach gesünder ernähren wollen. **Zusätzlich können Sie Ihren Kalorienverbrauch aus mehr als 250 Aktivitäten berechnen.**