

Starke Gefühle

Starkes Selbstbewusstsein

Wie du endlich in emotionale
Tiefe kommst und Vertrauen in dich und
deinen Lebensweg entfaltest.



**DAS IST ALLES
INKLUSIVE**

1. Wie läuft das mit Gefühlen?
2. Welchen Sinn haben Gefühle?
3. Tipps zum Umgang mit Gefühlen

So gewinnst du Vertrauen in
dich und deine Talente, um
sie in die Welt zu bringen

Shivani Vogt



Übersicht

Wie läuft das mit Gefühlen?

Das Modell



01

Welchen Sinn haben

Gefühle



02

Meine Tipps



03

Bevor wir starten



Unsere **Gefühle** sind unsere **Kraftquelle**. Sie sind unser Kompass, der uns mit Sicherheit dorthin bringt, wo wir hinwollen. Dieser Kompaß ist oft nicht ganz eingeordnet und führt uns in die falsche Richtung oder lässt uns auf der Stelle treten. Das macht das Leben traurig und oft sind wir dann irritiert oder ratlos, wie es weiter gehen soll.

Lasse diese Seiten ein kleines Geschenk an dich sein, damit du deine Gefühle wieder als deine Kraftquelle erlebst.

Ich gebe dir zunächst ein ganz einfaches, kurzes Modell. Das hat auch mir geholfen, wieder in meine Kraft zu kommen. Dann habe ich eine Übersicht über die wichtigsten Gefühle vorbereitet. Und schließlich - das Wichtigste - meine Tipps für dich, damit deine Gefühle dich wieder zu deinen Zielen bringen.

Viele Grüße

Shivani



Das Modell



01

Wie das mit den Gefühlen läuft...



Vertraue auf deine Gefühle

Das Modell

Bevor ich dir verrate, wie es geht, dass du (wieder) **Vertrauen in deine Gefühle** gewinnst, gebe ich dir erstmal ein **Modell** an die Hand. Mir hat das geholfen, Migräne zu überwinden und auch von einer Nahrungsmittel-Intoleranz wieder zu regenerieren.

Hast du Lust drauf?

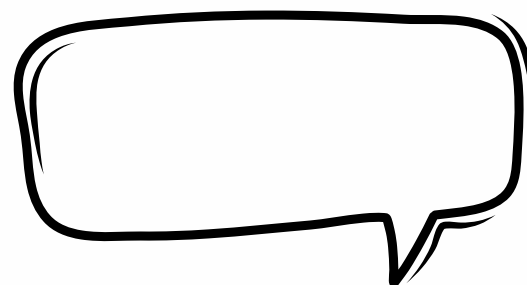
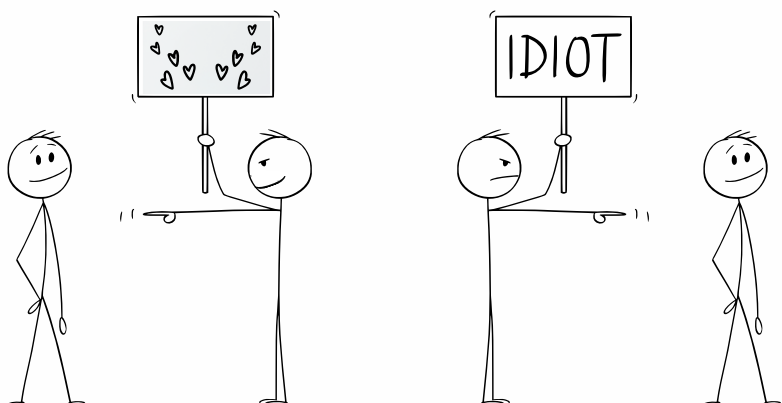
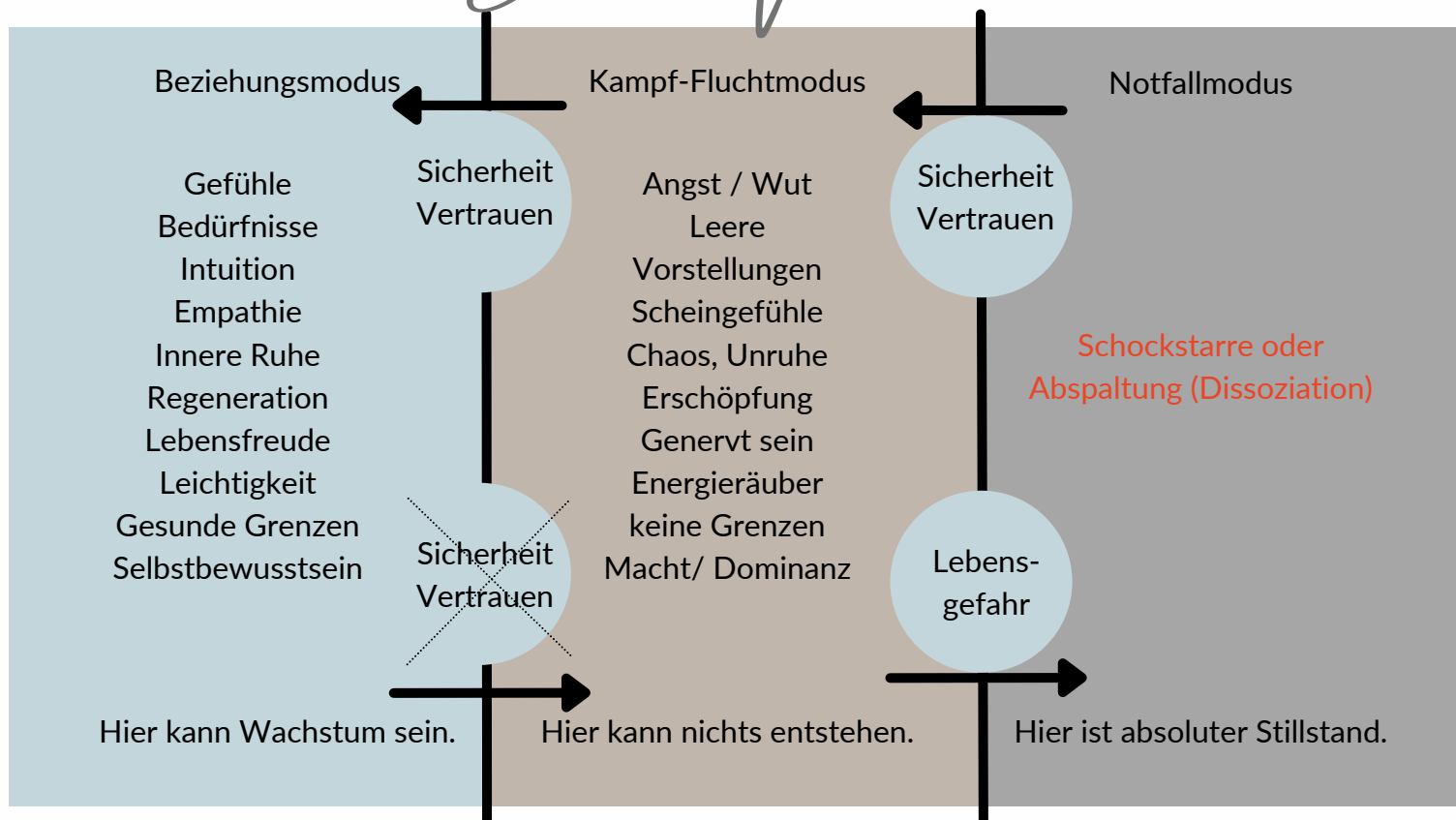
Damit es nicht so trocken wird, erzähle ich dir eine **Geschichte**. Stelle dir mal vor, du gehst durch den Wald. Dort steht plötzlich ein Bär vor dir. Huch, oh Schreck. So und jetzt hat dein Körper einen phänomenal guten Automatismus eingebaut. Ohne dass du überlegen musst, was zu tun ist, schaltet er jetzt um in den **Kampf-Flucht-Modus**. Deine **Empathie** ist ausgeschaltet. Du hast im Fokus, dass da ein Bär vor dir steht. Wenn du jetzt Mitgefühl mit ihm hast, dass er Hunger hat - was passiert dann? Genau, du hast besser kein Mitgefühl und haust ihm entweder eine auf die Nase (das könnte gefährlich sein). Oder du nimmst deine Beine unter die Arme - oder du beginnst einfach zu rennen. Für diese Aktion nützt dir entweder Angst oder Wut, also entweder Wut (im Fall der Faust) oder Angst (wenn du wegrennst). Alles andere ist nicht nützlich - wird abgeschaltet. Ebenso dein Fokus. Du brauchst jetzt nicht Nahrung zu suchen, Beeren zu finden, die Wolken bewundern - du musst rennen oder kämpfen - und zwar in eine Richtung. Deswegen **fokussieren** sich jetzt alle deine **Sinnesorgane** entweder auf die Nase des Bären oder auf den Weg, der dich aus dem Wald hinaus führt. Deine Ohren hören jetzt besonders gut alle Geräusche, die auf weitere Gefahr hinweisen - alles andere wird überhört. Dein Körper nimmt kleine Kratzer gar nicht mehr wahr, spürt nur noch das Nötigste, sendet also nur noch Alarm und kümmert sich sonst darum, der Gefahrensituation zu entkommen. Und was hier passiert ist wunderbar - es hilft dir, dich im Notfall zu retten. Was aber tatsächlich oft passiert ist, dass unser Nervensystem aus diesem Modus gar nicht mehr zurück findet. Wir haben verlernt, den Schalter zu betätigen, der unser Nervensystem wieder zurück in den Modus schaltet, in dem unsere Fähigkeiten alle wieder zur Verfügung stehen. Die Fähigkeit zu kämpfen ist nicht schlecht. Aber wenn wir unser Leben kämpfen, dann wird ein Krampf draus und nichts gelingt. Deshalb lass uns mal gemeinsam auf die Suche nach dem Schalter machen...

Die Geschichte mit dem Bären...



Vertraue auf deine Gefühle

Das Modell



Hast du den Schalter schon gefunden?
(Auflösung auf Seite 13)

Wie sehen eigentlich Bären im Büro, auf der Straße oder im Bett aus?



Sinn von Gefühlen



02

Wozu sind die denn da?



Vertraue auf deine Gefühle

Welchen Sinn haben sie?

Jetzt werfe ich den Scheinwerfer auf einzelne Gefühle.

Angst

Jede Angst möchte dir helfen, wieder Sicherheit zu spüren. Angst ist unangenehm. Deswegen haben wir Menschen auch die Tendenz, Angst zu vermeiden - oder die Auslöser von Angst zu vermeiden. Das ist auch verständlich. Oft ist bei Angst der Fokus darauf gerichtet, der Angst oder dem Auslöser zu entkommen. Damit wird die Angst aber nicht weniger. Sie wird nur weniger indem der Fokus darauf gerichtet ist, wo Sicherheit vorhanden ist. Teste es mal aus.

Freude

Dieses angenehme Gefühl möchte jeder haben, kaum jemand möchte es los werden. Obwohl auch das möglich ist. Aber lass uns erstmal beim Positiven bleiben. Mit der Freude meldet unser Nervensystem uns, dass ein Bedürfnis erfüllt wurde. Die Freude ist unsere Belohnung (im Gehirn wird im Belohnungs-Zentrum Dopamin ausgeschüttet) und wir lernen, dass es uns gut tut, dieses Bedürfnis öfters zu erfüllen. Wer die Freude nicht zulassen kann, ist wieder entweder im Kampf-Fluchtmodus oder gar im Notfallmodus gelandet.

Wut (schützende Wut - Kränkungswut)

Wer gerne Kraft haben möchte, sollte öfters wütend sein. Dabei ist es wichtig zu wissen, dass es zwei Arten von Wut gibt. Die eine, die uns schützt und die andere, die kraftraubend ist. Die kraftspendende Wut spüren wir immer dann wenn unsere Grenzen überschritten werden. Sie gibt uns Kraft, unsere Grenzen zu schützen. Diese Form von Wut spüren wir, wenn unser Nervensystem im Beziehungsmodus ist. Rutscht unser Nervensystem jedoch in den Kampf-Fluchtmodus, dann wird die Wut zerstörerisch. Sie ist dann nicht mehr "für mich" wie bei der kraftvollen Wut, sondern "gegen jemanden", ich bin am Kämpfen. Hier gibt es ebenso die Kränkungswut. Wenn jemand meine Vorstellungen verletzt "wie etwas zu sein hat", dann bin ich gekränkt, verletzt. Hier besteht die Gefahr zurückzuschießen. Es entsteht kein Miteinander, sondern ein Gegeneinander.

Wozu sollen Gefühle denn gut sein?



Vertraue auf deine Gefühle

Welchen Sinn haben sie?

Trauer

Wer trauert, der hat etwas verloren. Und zwar entweder einen Menschen, einen Gegenstand oder auch eine Idee, einen Wunsch oder ein Bedürfnis wird nicht erfüllt. Die Trauer ist auch normal, weil sie für die Verarbeitung wichtig ist. Wir Menschen brauchen Trauer, damit wir spüren, "das **warum** ich traurig bin, ist mir wichtig". Manche können Trauer nicht zulassen. In dem Fall ist das Nervensystem im Kampf-Fluchtmodus oder sogar in den Überlebensmodus gerutscht und die Trauer ist so richtig eingefroren.

Ekel

Dieses Gefühl mögen wir generell nicht so gerne. Und dabei hilft es uns, vor den Reizen zu schützen, die uns nicht gut tun. Wenn wir Ekel empfinden, dann mögen wir etwas nicht. Umgangssprachlich würde ich vielleicht eher Abneigung dazu sagen.

Scham

Dieses unangenehme Gefühl hilft uns, das soziale Miteinander besser zu organisieren. Immer dann wenn ich Scham spüre, dann melde mir mein Nervensystem, dass ich eine Norm übertreten habe, die in dieser Gruppe gilt und dass ich in Gefahr sein könnte, deswegen ausgeschlossen zu werden. Für die anderen ist meine Scham die Rückmeldung, dass ich diese Normübertretung nicht absichtlich gemacht habe und dass ich bitte dabei bleiben möchte. Dies trifft auch aufs Fremdschämen zu. Ich spüre Scham dafür, dass ein anderer eine Norm übertritt.

Schuldgefühle

Dieses ist ebenso ein unangenehmes Gefühl und hat auch sozialen Charakter. Schuldgefühle zeigen, dass ich mich verantwortlich fühle. Diese Verantwortung kann tatsächlich vorhanden sein - aber auch nur gefühlt wahrgenommen werden. Oft ist Schuld gar kein echtes Gefühl, sondern das unangenehme Empfinden, das auftritt, wenn ich denke, dass ich die Verantwortung für etwas habe. Schuldgefühle haben eine ganz niedrige Schwingung und stellen ganz starke Erfolgsblockaden dar. Bei empfundener Schuld besteht die Tendenz, dass Ausgleichsbewegungen stattfinden, dass also für eine Schuld "bezahlt" wird - in Form von Verzicht, Unfällen, Nichterfolg usw.

Wozu sollen Gefühle denn gut sein?



Vertraue auf deine Gefühle

Welchen Sinn haben sie?

Trauer, Freude, Wut, Angst, Verachtung, Überraschung, Ekel

Diese Gefühle gehören zu den Basisgefühlen nach Paul Ekman. Ich habe entschieden, diese und noch einige andere hier auszuwählen. Andere Gefühle sind vielleicht eine geringere Ausprägung so wie Genervtsein oder Unzufriedenheit eine geringere Ausprägung von Wut ist oder Verletztsein ein anderer Ausdruck von (emotionalem) Schmerz.

Diese Gefühle stehen oft nicht im Lehrbuch, jedoch finde ich sie auch noch wichtig:

Dankbarkeit

In Studien konnte man zeigen, dass Dankbarkeit ganz stark das Gehirn verändern kann. Dabei ist es wichtig, morgens oder am besten abends fünf Dinge zu benennen, für die du an diesem Tag dankbar warst. Wichtig ist, dass dies auch dann funktioniert, wenn du diese Dankbarkeit erstmal gar nicht spüren kannst. Es reicht, wenn du deine Aufmerksamkeit darauf richtest.

Schmerz

Zunächst denkst du vielleicht gar nicht an Gefühle, wenn ich dir von Schmerz erzähle. Aber wir können auch emotionalen Schmerz empfinden. Wir sagen ja sogar "Herzschmerz". Und in den meisten Fällen ist dieser emotionale Schmerz genau das: Der Schmerz in unserem Herzen.

Diese Gefühle gibt es auch noch:

Erfüllt, hoffnungsvoll, respektvoll, mutig, befreit, verbunden, treu, heiter, spontan, warm, kalt, unruhig, verwirrt, stolz, zentriert, besorgt, stabil, geerdet, klar, ruhig, begeistert.

Wenn du erst anfängst.

Falls du mit Gefühle benennen noch keine Übung hast, dann fange am besten mit diesen beiden Optionen an: **Angenehm - Unangenehm!**

Wozu sollen Gefühle denn gut sein?



Vertraue auf deine Gefühle

Welchen Sinn haben sie?

Verachtung

Ja, das ist ein Grundgefühl, das laut dem Emotionsforscher Paul Ekman zu den 7 Grundemotionen gehört. Es drückt aus, dass ich einen anderen Menschen ablehne. Aber es ist viel stärker als Ablehnung und für mich gehört dieses Gefühl ganz konkret zum Kampf-Fluchtmodus.

Hilflosigkeit

Dieses Gefühl meldet uns, dass wir mit unserem Latein am Ende sind. Wir brauchen **Schutz**. Und genau darauf sollte auch dein Fokus sein, wenn du Hilflosigkeit spürst. Es hilft dir nicht, wenn du weiter darauf fokussiert bleibst, dass du hilflos bist - alleine nicht weiter kommst. Die einzige logische Folge von diesem Gefühl ist und bleibt, dir Hilfe zu holen, dir jemanden an die Seite zu holen, der dich unterstützt. Wenn du darin verharrst, dann hast du gelernt, dass du nichts ändern kannst und du pflegst das Opferbewusstsein.

Überraschung

Auch dieses Gefühl zählt zu den 7 Grundemotionen. Das heisst Paul Ekman konnte dieses Gefühl in der Mimik von Menschen rund um den Globus nachweisen, es ist essentiell, also bei allen Menschen vorhanden. Überraschung zeigt einfach nur an, dass etwas wahrgenommen wird, das nicht erwartet wurde.

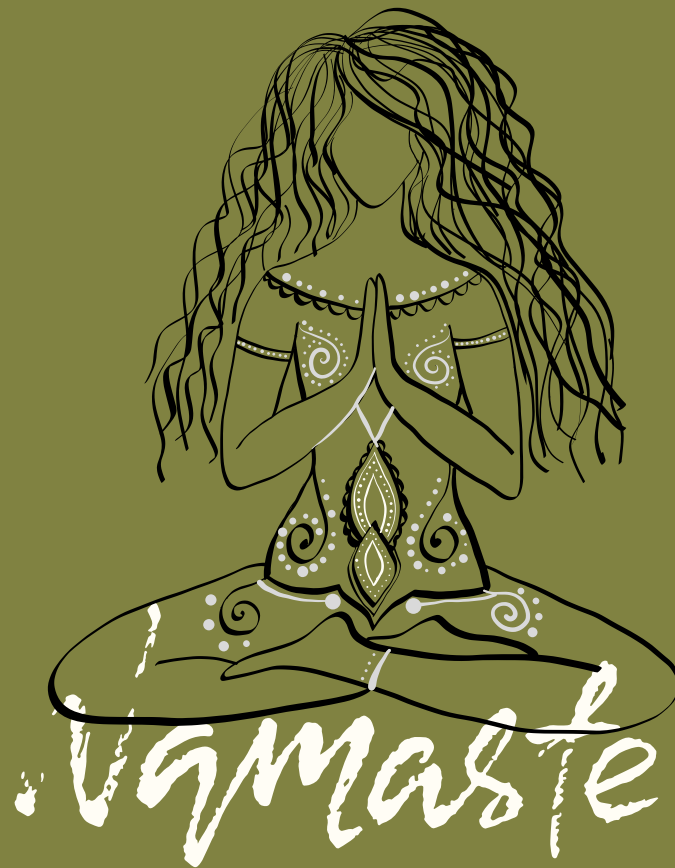
Ich unterscheide übrigens nicht zwischen **Emotionen** und **Gefühlen**. Da gibt es nicht eine einheitliche Definition. Für mich sind es einfach Synonyme.

Und jetzt fasse ich noch zusammen: Im **Beziehungsmodus** haben wir Zugang zu allen unseren Gefühlen. Wir können Gefühle als unseren **Kompass** nützen. Sie helfen uns, unsere Ziele zu erreichen. Im **Kampf- und Fluchtmodus** sind nur Angst oder (zerstörerische) Wut zugänglich. Ebenso Eifersucht, Schuld und Scham. Im Notfallmodus ist vor lauter Starre oder Abspaltung keine Gefühle spürbar. Wenn du dich jetzt fragst, was dich denn antreibt, wenn deine Gefühle ausgeschaltet sind? Dann sind Gefühle durch Vorstellungen ersetzt. Andere motivieren dich, die Motivation kommt dann nicht von innen - **du bist dann leicht manipulierbar!**

Wozu sollen Gefühle denn gut sein?



Meine Tipps



03

Wie mit Gefühlen umgehen?



Vertraue auf deine Gefühle

Meine Tipps

Natürlich gibt es ganz vielfältige Möglichkeiten, mit Gefühlen umzugehen. Ich fasse hier diejenigen zusammen, die ich für mich als hilfreich gefunden habe. Als erstes beschreibe ich diejenigen Möglichkeiten, die du immer bei dir hast und dann die anderen, für die du auch Hilfsmittel brauchst.

Kommunikation

Du kannst tatsächlich mit der Art wie du kommunizierst, deine Gefühle beeinflussen. Hier mag und kann ich natürlich keinen Kommunikationskurs mit dir beginnen. Aber ich gebe dir gerne kleine hilfreiche Gamechanger mit.

Vorwürfe sind ein Zeichen, dass der Sender im Kampfmodus ist. Ich zeige dir, wie du da heraus kommen kannst. Es gibt dafür eine ganz einfache Formel: **"Jeder Vorwurf ist nur ein schlecht formulierter Wunsch."** Wer einen Wunsch ausspricht, der ist im Beziehungsmodus. Und bei einem Menschen, der es gut mit dir meint, kommst du mit der Formel wieder auf Augenhöhe.

Beispiel: Aus "Du kommst immer zu spät." wird mit der Formel daraus ganz schnell: "Ich möchte, dass wir uns pünktlich treffen." Das hört sich gleich ganz anders an.

Wenn ich hier schreibe, dass **"man"** eine Formel anwendet, dann spreche ich von einer Gesetzmäßigkeit, die von allen Menschen angewendet werden kann. Wenn jedoch du davon sprichst, was du möchtest und die allgemeine Formulierung "man" verwendest, dann versteckst du dich tendenziell. Musst du das? Sprich von dir, verwende **"ich"**, wenn du von dir selber sprichst und nicht "man". Höre auf, dich zu verstecken, gehe in den Beziehungsmodus, zeige dich. Denn nur dort bekommst du auch das, was du möchtest.

Wenn du **über Gefühle sprichst**, dann achte darauf, dass es auch Gefühle sind, die du ausdrückst. "Ich fühle mich ausgeschlossen" ist kein Gefühl. Wenn du das was mit dir geschieht verwendest um zu beschreiben wie du dich fühlst, dann bist du tendenziell im Kampf-Fluchtmodus gelandet, also im Opferbewusstsein. Benenne dein Gefühl und beschreibe was mit dir geschieht, um da wieder herauszukommen: "Ich fühle mich unwohl (oder wütend oder traurig), wenn ich ausgeschlossen werde."

Meine Gefühle - mein Kompass



Vertraue auf deine Gefühle

Meine Tipps

Atmung

Wenn du im Beziehungsmodus bist, dann atmest du in den Bauch. Bist du in einem der beiden anderen Zustände deines Nervensystems gelandet, dann besteht die Tendenz, dass du entweder kaum atmen kannst, oder dass du sehr oberflächlich atmest. Dies kann für dich jetzt ein Zeichen sein zu erkennen, in welchem Modus du bist. Atmung kann dir aber auch helfen, wieder zurück in den Beziehungsmodus zu kommen.

Gähnen

Wenn du nicht gut atmen kannst, versuche ein Gähnen auszulösen. Öffne deinen Mund, als würdest du gähnen wollen. Genieße es so richtig, wie dein ganzer Oberkörper sich von Anspannung oder Druck befreit und wie sich deine Lunge füllt. Spüre nach, wie sich einiges weicher anfühlt und wie sich deine Atmung jetzt verändert hat.

Länger ausatmen als Einatmen

Wenn du Angst oder sonstige unangenehme Gefühle hast, dann hilft dir diese Atemübung. Zähle dazu erstmal wie lange du einatmest. Das kann zum Beispiel auf 3 sein. Verfolge dann nach, wie lange du ausatmest. Das kann zum Beispiel auch 3 sein, aber auch 2 oder 4. Bei dieser Übung ist jetzt dein Ziel, dass du auf jeden Fall länger ausatmest als du einatmest. Optimal verlangsamt sich deine Atmung während du die Übung machst und du kannst immer länger zählen während du ausatmest. Optimal wäre, wenn du auf 3 einatmest, dass du auf 6 ausatmest. Setze dich dabei nicht unter Druck, sieh es eher als Spiel an. Schaffst du es? Mit dieser Übung veränderst du den Sauerstoff/CO₂ Gradienten im Blut und dein Körper kann so nicht mehr so gut Angst und andere unangenehme Gefühle empfinden. Dein Nervensystem wechselt in den Beziehungsmodus. Du solltest die Übung täglich durchführen und auch für wenigstens 10 Minuten durchführen. Wenn du unter einer Angsterkrankung leidest, empfehle ich 20 Minuten täglich.

Auflösung von Seite 5:

Hast du gefunden was der Schalter ist, der umschalten kann zwischen den einzelnen Fähigkeiten des Nervensystems? Die Lösung ist:

Sicherheit /
Vertrauen!

Meine Gefühle - mein Kompass



Vertraue auf deine Gefühle

Meine Tipps



Aromatherapie

Ätherische Öle sind kleine Helferlein, die über das limbische System direkt ins Gehirn gelangen und dir dort helfen, deine Gefühle zu regulieren. Sie können nicht nur deine Gefühle regulieren, sondern dir sogar helfen, unverarbeitete Gefühle an die Oberfläche zu bringen, damit du sie verarbeiten kannst. Sie sind so wertvoll, dass ich kaum mehr eine Begleitung mache, ohne ein Ätherisches Öl zu empfehlen. Diese kleine Liste hilft dir, im Alltag deine Gefühle selber zu regulieren:

Lavendel

Dieses Öl hilft dir, Angst zu reduzieren. Es gibt ein rezeptfreies Medikament, das du dir in der Apotheke holen kannst (Lasea). Das sind Kapseln in denen sich Lavendelöl befindet. Du kannst aber auch einfach am Öl riechen. Teste selbst, ob du lieber morgens oder abends riechen möchtest. Am besten träufelst du einen Tropfen in deine Hand, verteilst es in beiden Händen und hältst diese über die Nase während du einatmest.

Achtung: Falls dieses Öl bei dir eine paradoxe Reaktion zeigt, wenn du also nicht weniger, sondern mehr Angst bekommst, dann gehörst du in die Hände von einem Aromatherapeuten. In dem Fall hilft das Öl deinem Gehirn sich so zu beruhigen, dass es endlich ganz alte Ängste frei gibt. Und dafür brauchst du sicherlich Hilfe.

Zitrusdüfte

Jegliche Art von Zitrusdüften, von Zitrone über Orange bis zu Bergamotte und noch vielen weiteren, können dir helfen, eine gute Stimmung zu haben. Zitrone ist gut, um fokussiert zu arbeiten. Orange hilft dir, dich zu entspannen und Fülle in dein Leben zu lassen. Bergamotte vertreibt Verzweiflung und verbindet dich mit deinem Selbstwertgefühl.

Pfefferminze

Dieses Öl solltest du für emotionale Themen nur für 4 Wochen am Stück anwenden. Es hilft dir, schwere Zeiten zu überstehen, es unterdrückt überfordernde Gefühle. Es hilft auch gegen Kopfschmerzen und hilft dir eine bessere Verdauung zu haben.

Meine Gefühle - mein Kompass



Vertraue auf deine Gefühle

Meine Tipps

Was sonst noch wichtig ist

Alkohol

Es gibt auch noch weitere Möglichkeiten, Gefühle zu regulieren. Die bekannteste Methode liegt darin, Alkohol zu trinken. Das klappt auch - aber es wird nichts reguliert, sondern es ist eher ein "Nichtspüren". Und so verändert sich auch über die Zeit nichts, sondern es entsteht eher eine Abhängigkeit. Zudem kann Alkohol verhindern, dass im Gehirn emotionale Lernerfahrungen sich verankern. Wenn du also eine Therapiestunde hattest oder einen Termin bei deinem Coach oder wenn du gelernt hast, dann verzichte an diesem Tag auf Alkohol.

Sport

Ich kenne Menschen, die sofort ihre Laufschuhe anziehen, wenn sie Angst bekommen.

Das ist ihr Mittel, um ihre Gefühle zu regulieren und sonst hilft ihnen auch nichts anderes. Das ist wunderbar, denn Ausdauersport kann sogar wenn er regelmäßig 3 Mal in der Woche betrieben wird, sogar helfen kann, eine Depression zu überwinden. Dieser Sport ist sogar den derzeit als hilfreich geltenden Medikamenten überlegen.

Singen / Lachen

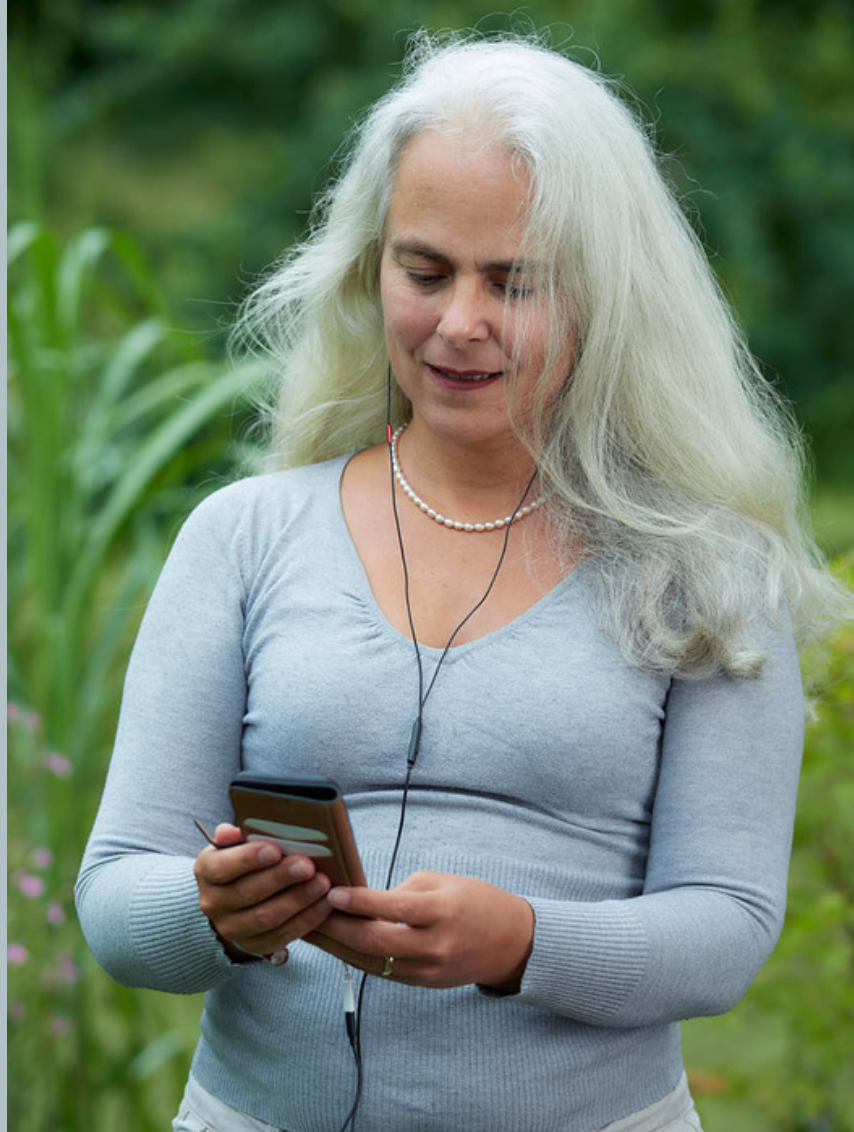
Auch Singen oder Lachen kann dein Nervensystem umschalten vom Kampf-Fluchtmodus in den Beziehungsmodus. Deshalb empfehle ich es immer, zu singen. Auch wenn es sich schräg anhört und du niemals in der Anwesenheit von anderen singen würdest - singe so oft es geht.

Beziehung / Gemeinschaft

Der Kern des Modells vom Nervensystem sagt, dass die Qualität unserer Beziehungen unser Nervensystem regulieren kann. Wenn wir uns sicher fühlen und Vertrauen haben können, dann ist es leicht, dass unser Nervensystem im Beziehungsmodus ist. Gehen dagegen Vertrauen oder Sicherheit verloren, dann sind wir im Kampf-Fluchtmodus. Und darin ist kein Wachstum möglich. Wähle also weise.

Meine Gefühle - mein Kompass

Du
willst
mehr
hören oder
lesen?



Klicke auf das Symbol.



Höre meinen Podcast auf meiner Webseite, bei Spotify oder Apple Podcasts. Dort sind alle Folgen auf dem Wissen ums Nervensystem aufgebaut.



Hier findest du meinen Podcast, aber auch Trancen oder andere Inspirationen per Video.



Hier gebe ich regelmäßig Tipps und ich zeige dir wo ich auf meiner Reise gerade bin.



Komm gerne in meine Gruppe zum Vagusnerv, dem Ruhenerv, es geht generell um den Körper und wie du Ruhe reinbringst. Und die Übungen stehen für dich als Video zur Verfügung.



Darf ich dich unterstützen?

Gerne begleite ich dich ein Stück deines Weges. Du möchtest eine erfüllte Partnerschaft leben? Mit deinem dem liebsten Menschen an deiner Seite auf Augenhöhe sein, so wie du bist geliebt werden, Freude gemeinsam teilen? Zärtlichkeit leben und dich so richtig fallen lassen, dich geliebt fühlen und sich gegenseitig Halt geben?

Schreibe mir eine EMail shivani@shivanivogt.de
oder rufe mich an +49 171 2174338
oder buche dir gleich einen Termin für ein Kennenlerngespräch auf der Webseite.



Wenn's mal wieder turbulent
bei dir ist, erinnere dich:

In der Ruhe liegt die Kraft!

Shivani Vogt