



Wie kann ich negative Gefühle wie Ärger oder Trauer oder Wut auflösen?

- Claudia Höfling -

Höre auf, sie mit weiteren Gedanken zu nähren. Kopf aus. Herz an.

Negative Gefühle entstehen, indem Du Situationen bewertest. Dinge oder Situationen sind an sich erst einmal neutral. Erst durch die negative Bewertung, bekommt das alles eine Bedeutung und du hast den Raum, dich da weiter hinein zu steigern.

Löse stattdessen das Gefühl von der damit verbundenen Geschichte und beobachte es. Gefühle wollen vor allem eins: Sie wollen gefühlt werden. Drücke Sie nicht weg, denn dann kommen sie nur umso stärker zurück. Begegne Ihnen stattdessen mit Mitgefühl, lass sie da sein und beobachte sie. Das Gefühl, das immer auch ein körperliches ist, wird sich verändern und abschwächen, wenn Du es einfach nur anschaust. Wie fühlt es sich an? Wo spüre ich es? Durch die reine Beobachtung wirst Du Frieden mit dem Gefühl finden.

Schau, jedes Gefühl drückt sich in einer körperlichen Sensation aus. Jeglicher Glaubenssatz oder mentale Neuausrichtung wird nichts bringen, wenn Du nicht zuerst dieses Gefühl durch Zulassen und liebevolles Anschauen auflöst. Schau nur auf dieses Gefühl, ohne die Geschichte dazu. Und dann hast Du den Boden für echte Veränderung bereitet.