

## 512a Übung Feuermeldergefühle

Setze dir einen **Zeitraum**, in dem du deine Gefühle beobachtest und **nach Feuermeldergefühlen Ausschau** hältst.

Nimm **alle wahr**, die in dieser Zeit hochkommen.

**Wo** ist das Gefühl und wie **im Körper**?

**Welche Informationen** über das Verhältnis zwischen deinem Organismus und der Umwelt **gibt dir das das Gefühl**. Sind eventuell **Handlungen** erforderlich, um die Informationen, die dir das Gefühl gibt auch wirklich zu **nutzen**?

Notiere dir deine Ergebnisse.

Um die Informationen die dir die Gefühle geben auch wirklich zu nutzen, hier noch einmal kurz eine **Auswahl** aus den Feuermeldergefühlen.

**Angst** sagt dir, dass eine Bedrohung besteht. Du kannst untersuchen: **welche, wo** und ist sie **real** oder vorgestellt. Hast du sie dir eingebildet oder ist dieses Gefühl durch eine emotionale Entführung zustande gekommen?

**Wut** sagt dir, dass es irgendwo ein **Hindernis** gibt. Auch hier kannst du dich fragen: welches Hindernis, **wo**, ist es real oder eingebildet?

**Traurigkeit** sagt dir, dass du **etwas verloren** hast. Was hast du verloren?

**Zufriedenheit** sagt dir, dass der **Zustand** so wie er ist, **gut** ist. Um welchen Zustand handelt es sich und ist das real?