515d Übung: Verallgemeinerte Gefühle wahrnehmen und „entkernen“

Verallgemeinerte Gefühle sind Gefühle, die nicht mehr auf den Entstehungszusammenhang bezogen werden und daher irreführend sein können.
Sie äußern sich oft in **Einstellungen**, bei denen zwar der Gefühlsanteil überwiegt, der aber im Bewusstsein meist auch stark mental, also kognitiv, belegt ist.
Bei der Verwendung von verallgemeinerten Gefühlen gehst du „schlampig“ mit Gefühlen um, und nutzt sie nicht als Navi des Organismus sondern als Spielball der mentalen Muster wie z.B. des inneren Kritikers.
Verallgemeinerte Gefühle sind in dieser Hinsicht **Vorurteile**.

Wähle drei Einstellungen aus und notiere sie im Klartext: z.B. ich hasse Unklarheit.
Kläre die Emotion, in diesem Fall Hass.
Warum bist du so geladen, dass du Unklarheit hasst?
Erkunde die Ursprungssituation in der diese Einstellung entstanden ist, so gut es dir möglich ist:
Wann wurde es dir das erste Mal so richtig deutlich, dass du auf Unklarheit mit dem Gefühl Hass reagierst?
Dann **empfinde Mitgefühl mit dir selbst** darüber, dass du durch ein Gefühl geprägt wurdest, also dir ein Korsett angezogen hast und im Beispiel auf Situationen mit Unklarheit nur mit Hass antworten kannst.

Auswertung der Übung

Welche Möglichkeiten hast du jetzt, nach dieser Übung, auf Unklarheit, auf unklare Situationen, auf unklare Beziehungen zu antworten?
Hat sich nach der Klärung **irgendetwas verändert**?

Wenn **keine Veränderung** erfolgt ist am Beispiel „ich hasse Unklarheit“ dann kann es sein, dass du etwas **übersehen** hast.Vielleicht steht der Hass im Beispiel für Hilflosigkeit.

Wiederhole die Übung **bis du eine Veränderung** in der gewählten Einstellung **wahrnimmst**.
Spüre wie du jetzt offener sein kannst, offener auf die Situation, auf die Beziehung eingehen kannst, die du vorher mit so einer starken Reaktion belegt hast.