

8 Angebot: Emotionale Stabilität gewinnen

Du wirst weitgehend von Gefühlen und Emotionen geleitet und merkst, dass du dich dabei oft selbst verlierst. Gefühle und Emotionen versetzen dich in eine Berg- und Talfahrt im Leben, „werfen“ dich hin und her, und deine innere Stabilität geht verloren. Dann ist es hilfreich deine emotionale Stabilität zu verstärken.

In diesem Lernprojekt wird zwischen den gegenwärtigen Gefühlen und den vergangenheitsbezogenen Emotionen unterschieden.

Sowohl Gefühle wie Emotionen geben dir jedoch nur Zustandsmeldungen. Wie du damit umgehst, ist ein ganz anderer Prozess. Wenn du die Gefühle und Emotionen nutzen willst, anstatt dich von ihnen bestimmen zu lassen, dann kannst du u.a. folgende Einheiten nutzen.

- (-) Umgang mit Emotionen 512
- (-) Emotionen nutzen 332
- (-) kindliche Emotionalität berücksichtigen 333
- (-) emotionale Entführungen 342
- (-) Emotionen entkernen 426
- (-) Verallgemeinerte Gefühle entkernen 515d
- (-) Mitgefühl entwickeln 547, 564

Die zugehörigen Dateien auf der Seite werden mit ihren dreistelligen Kennzahlen z.B. „110“ gekennzeichnet.

Zu jedem Angebot empfehle ich vor den ersten Beschreibungen und Übungen einen **Realitätsscheck**.

Dieser kann drei Teile umfassen:

Eine Selbsteinschätzung

Eine Fremdeinschätzung von einer Bezugsperson

Eine professionelle Einschätzung von deinem Coach, Therapeuten oder von mir über

kontakt@dasganzeselbst.de .

Selbsteinschätzung Fragen dazu:

Was von den gelesenen oder geübten Inhalten hat dich berührt oder angesprochen?

Wo fühlst du bei dir einen Mangel?

Welche Bereiche sind dir schon vertraut?