



## Soul Bloom

# Emotionales Gleichgewicht

In diesem Teil widmen wir uns unseren Gefühlen und unserer emotionalen Ausgeglichenheit

- 👉 Gefühle machen uns zu Menschen
- 👉 Gefühle sind wichtig und lassen uns lebendig sein
- 👉 Die eigenen Gefühle wahr- und anzunehmen und sie gesund aus der inneren Mitte heraus zu leben ist das höchste Ziel und **der Weg zu einem erfüllten Leben**
- 👉 Und manchmal braucht es Tricks, um aus dem Drama unserer Emotionen aussteigen und wieder in unsere Mitte zurückkehren zu können

Viel Freude beim Wachsen in Deine Mitte



## Die Gefühle

Gefühle sind ein Tor zu mehr Lebendigkeit. Sie können uns helfen, unser Leben immer authentischer und stimmiger zu gestalten. Entdecke die **Kernbotschaft** Deiner Gefühle und lerne, die Energie dahinter **gesund umzusetzen** und zu nutzen.

**Freude:** das ist toll und ich will mehr davon – legt die Spur, der ich folgen kann

**Wut:** das ist falsch und ich kann es verändern – spendet Klarheit und die Kraft, ins Handeln zu kommen, lässt uns Grenzen setzen

**Trauer:** damit hadere ich, aber ich darf lernen, es zu akzeptieren – hilft, in Frieden zu kommen und die Liebe zu ehren

**Angst:** das ist unbekannt. Ist es sicher? – lässt uns unsere Grenzen sprengen

**Scham:** ich bin falsch – aber ist das wirklich wahr? – Erkenntnis stärkt unser Selbstbewusstsein und -akzeptanz

**Neid:** das will ich auch – wie komme ich dorthin? – schenkt Inspiration

Alle Gefühle entwickeln, ungesund gelebt, ihre **Schattenseiten**. Dunkle Gefühle verbinden wir in erster Linie mit ihren Schattenseiten. Aber auch Freude hat eine Kehrseite.

**Übermäßige Freude** wird zur Illusion und man betrachtet alles durch eine rosarote Brille

**Ungezügelter Wut** entwickelt in Aggressivität ihre Zerstörungskraft

**Trauer, die nicht loslässt**, lähmt uns und lässt uns in die Passivität versinken

**Angst, die nicht überwunden wird**, lähmt uns und blockiert unser Wachsen

**Scham, die nicht entlarvt wird**, lässt uns in unseren undienlichen Mustern verharren und uns selbst zerfleischen. Wir werden uns nie genügen können

**Blinder Neid** schwappt über in Gier

*Lese-Tipp: Vivian Dittmar: Gefühle und Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung*



## Aus Deiner Mitte heraus handeln statt über-Reagieren

Deine **Gefühle sind immer wahr**.

Manchmal sind sie jedoch ein **Echo** auf vergangene Erfahrungen oder eine **Überlagerung** eines darunter liegenden Gefühls. Wenn Du erkennst, dass vielleicht etwas anderes darunter liegt und nicht die aktuelle Situation Deine starke Gefühlreaktion auslöst, dann kannst Du lernen, gesund damit umzugehen und immer mehr aus Deiner Mitte heraus zu handeln.

**Undienliche Muster** sind oftmals tief verinnerlichte Strategien aus unserer Kindheit. Unsere ausgelebten Gefühle (wir!) waren damals nicht willkommen. Wir haben gut gelernt, wie wir diese schmerzhaft Erfahrung vermeiden können.

Lausche Deinen inneren Stimmen, Deiner **Inneren Kritikerin**. Unterbrich Dich immer wieder und frage Dich: «Ist es wirklich wahr, was ich mir erzähle?».

Du hast immer wieder ähnliche Situationen, die Dich triggern und aus Deinem inneren Gleichgewicht werfen? Zentriere Dich und spür in Dich hinein: Aus dieser Mitte heraus, wie würdest Du anders reagieren? Wie *möchtest* Du mit dieser Situation umgehen? Dann lass den Kopf los. **Spüre es in Dir jetzt und stell Dich so hin**. Lass Dich ganz darauf ein, lass das neue Gefühl ankommen. Übe das für Dich ganz alleine 5 Tage lang und etabliere es für Dich. Es wird Dir in Zukunft einfacher fallen, anders zu reagieren.

## Für Dein emotionales Gleichgewicht

Alles, was Du in den vorhergehenden Modulen gelernt hast, stärkt und unterstützt Deine Mitte und Dein emotionales Gleichgewicht. Folgende Techniken helfen Dir zusätzlich, Dein emotionales System unmittelbar über den Körper zu beruhigen. Du kannst die Techniken direkt in oder nach einer aufwühlenden Situation nutzen.

- 👉 **Herzatemung**: atme 3-5 Minuten langsam mit gleich langen Atemzügen ein und aus. Zähle dabei auf 5 ein und auf 5 aus. Atme tief in deinen Bauch hinein und fokussiere Dich auf das Zählen. Falls es Dir einfach fällt, gleichmässig tief in Deinen Bauch zu atmen, kannst Du Deine Aufmerksamkeit auch auf Dein Herz legen. Lächle.



👉 **Havening:** streiche intuitiv immer wieder von den Schultergelenken über die Ellenbogen bis zur Hand und über die Handflächen. Du kannst abwechslungsweise ein paar Mal auch nur über Deine Unterarme streichen. Streiche auch liebevoll über Dein Gesicht und massiere Deine Ohren. Lächle dabei, wenn es für Dich stimmig ist.

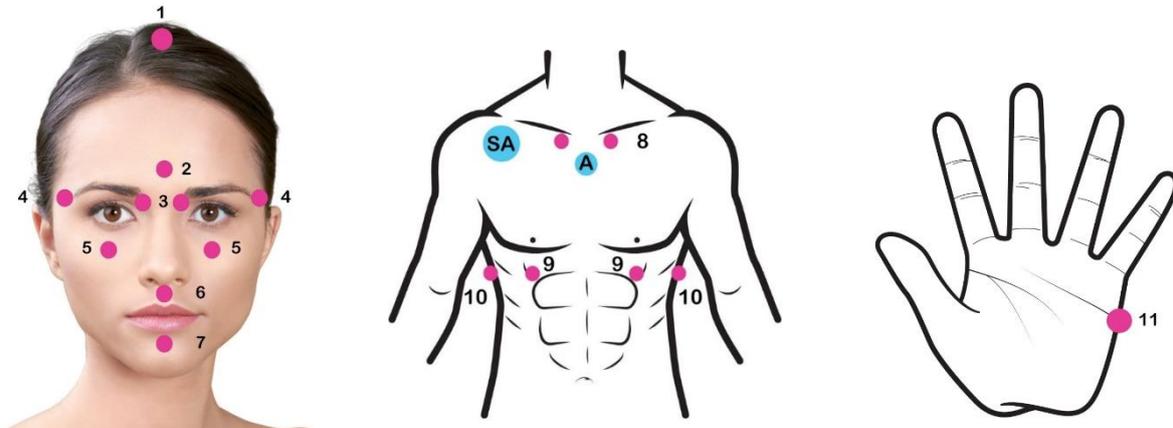
👉 **Klopfen:** Die Routine aus der Videoanleitung «Für Deine Kraft und Mitte» gleicht Dein System auf allen Ebenen aus und zentriert Dich. Die Punkte, die Du dabei zu Beginn klopfst, sind Akkupunkturpunkte und werden in der «Emotional Freedom Technique» (Technik der emotionalen Freiheit) EFT genutzt. Klopfe diese Punkte und mache mehrere Runden, bis Du merkst, dass Du ruhiger wirst.

Den Handkantenpunkt als **Notfallpunkt** kannst Du als Kurzform jederzeit diskret nutzen, um emotionalen Stress auszugleichen. Hole den Ablauf später nach, indem Du zuvor nochmals an diese Situation denkst und die damit verbundenen Gefühle zulässt.

**Ankerpunkt:** Dieser Punkt dient zum Verankern von Entscheidungen, Affirmationen oder auch von positiven Gefühlen. Er befindet sich in der Mitte des Brustbeines. Das Klopfen verstärkt und verankert das Gewünschte im Körper. Es ist auch der Sitz der Thymusdrüse und das Klopfen stärkt gleichzeitig das Immunsystem.

**Selbstakzeptanzpunkt:** Diesen Punkt klopfen wir nicht, sondern massieren ihn sanft mit kreisenden Bewegungen oder halten ihn liebevoll mit der ganzen Handfläche. Er begleitet und unterstützt Gedanken wie „ich bin ok so wie ich bin«, deine Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Er befindet sich in der Mulde neben der Schulterkugel unter dem Schlüsselbein. Gut möglich, dass Du Deine Hand intuitiv schon öfters dorthin gelegt hast.

## Die EFT Punkte



1	Scheitelpunkt	2	Stirnmitte / Drittes Auge
3	Augenbrauen Innenseite	4	Augenbrauen Aussenseite
5	Wangenknochen	6	Unter der Nase
7	Unter dem Mund	8	Unter dem Schlüsselbein
9	Auf den Rippenbögen	10	Auf der Körperseite
11	Handkante; als Spezialpunkt <b>Notfallpunkt</b>		
<b>Spezialpunkte</b>			
SA	Selbstakzeptanzpunkt	A:	Ankerpunkt



## Spielwiese des Lebens.

Gefühle WAHRhaft zuzulassen ist ein Zeichen von Stärke - und nicht von Schwäche. **Es braucht Mut, berührbar zu sein.** Es ist kein Widerspruch, fein und zart zu sein und gleichzeitig kraft- und machtvoll. Berührbar zu sein bedeutet, Gefühle kommen und sie auch wieder gehen zu lassen. Sie bewusst wahrzunehmen. Und zu lernen, gesund mit ihnen zu gehen.

Wähle das LEBEN mit allen Facetten und stelle Dich der Gefahr, vielleicht verletzt zu werden. Du hast diese Innere Kraft des Wachsens und des Heilens. Und zu Leben und die Chance zu nutzen, **wunderbare neue Erfahrungen zu sammeln und aufzublühen**, ist das Risiko wert. Findest Du nicht auch?

## Du bist die Heldin auf der Reise durch die Spielwiese Deines Lebens.

### *Bonus: Qigong Übung «Den Himmel mit beiden Händen stützen»*

In dieser Lektion findest Du ein weiteres Bonus-Video, das ich ebenfalls in der C-Zeit aufgenommen habe. Du kannst die Übung immer wieder machen

- Im Anschluss an die Routine «Kraft und Mitte»
- wenn Du aus Deiner inneren Mitte herausgefallen bist
- als Einstimmung auf etwas, wo Du ganz in deiner Mitte ruhen möchtest.

Diese Qigong Übung erdet und zentriert und lässt Deine Gedanken ruhig werden.

 *Lass Dich inspirieren und finde Deine innere Mitte* 