

1

---

---

---

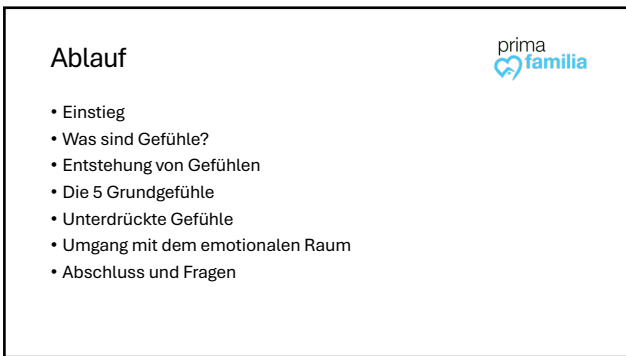
---

---

---

---

---



2

---

---

---

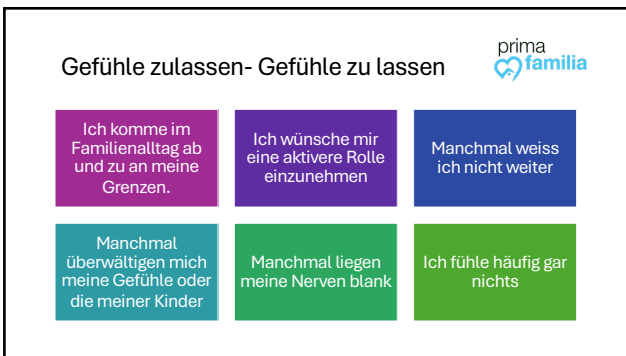
---

---

---

---

---



3

---

---

---

---

---

---

---

---

prima familia

good  
vibes  
only

4

---

---

---

---




---

---

---

Veränderungsprozesse

prima familia

GEDANKEN      GEFÜHLE      NERVENSYSTEM

5

---

---

---

---

---

---

---

Was sind Gefühle

prima familia

- Gefühle sind energetische Reaktionen, die oft dann entstehen, wenn wir etwas bewerten oder als bedeutsam erleben.
- körperlich spürbar
- Überlebenswichtig
- neutrale Kräfte, die uns bewegen wollen
- Nicht positiv oder negativ – sondern angenehm oder unangenehm
- Zum Fühlen da. Gefühle kommen und gehen.

6

---

---

---

---

---

---

---

Was sind Gefühle 



ARMATURENBRETT DES LEBENS

7

---

---

---


---

---

---

---

---

Entstehung von Gefühlen: zwei Wege 

- Direkter Weg (Amygdala / Mandelkern)
- Indirekter Weg (präfrontaler Cortex):

8

---

---

---


---

---

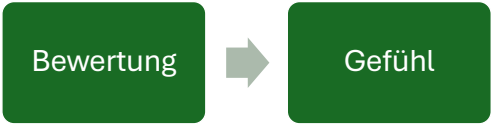
---

---

---

Der indirekte Weg über den präfrontalen Cortex 

- Bewusste Interpretation einer Empfindung



```
graph LR; A[Bewertung] --> B[Gefühl]
```

9

---

---

---

---

---

---

---

---



10

---

---

---


---

---


---

---

---

Sonnen- und Schattenseite der Gefühle 

- Jedes Gefühl hat seine Aufgabe und kann uns zu sehr positiven Dingen antreiben oder uns überrollen.
- Wir kennen oft nur die Schattenseite → Vermeidung
- Ich kann mit Wut etwas zerstören oder ich kann die Kraft nutzen, die Wut erzeugen kann.



11

---

---

---

---

---

---

---

---

Die 5 Grundgefühle

Gefühl	Bewertung	Kraftseite	Schattenseite
Wut	Es ist falsch	In die Handlung kommen, Grenzen setzen, für Bedürfnisse eintreten, Position beziehen	Wutausbruch, Zerstörung, Aggression
Trauer	Es ist schade	Annahme dessen, was ich nicht ändern kann, ich mir aber anders wünschen würde, Weisheit und Tiefe	Passivität
Angst	Es ist furchtbar	Grenzen überwinden, Neues entdecken, persönliche Entwicklung	Ohnmacht, Panik
Freude	Es ist schön, richtig	Wertschätzung, Feiern, führt zu unserer Lebensaufgabe	Leben in einer Scheinwelt
Scham	Ich bin falsch	Selbstkorrektur, Reflexion	Zwanghafter Perfektionismus,

12

---

---

---

---

---

---

---

---

**Beispiele** prima familia

Situation:  
 Ich habe mit meiner Familie eine Wanderung geplant und als ich am Morgen aufstehe, regnet es.

Bewertung:  
 ?

Gefühl:  
 ?

Hilfreich?

---

---

---

---

---

---

---

---

13

**Unterdrückte Gefühle** prima familia

- Gefühle sind Energie, die im Körper freigesetzt wird
- Unsere Bewertungen bringen Energie in den Körper
- Unterdrückte Gefühle verschwinden nicht, sondern werden umgewandelt (psychische, körperliche Erkrankungen)

---

---

---

---

---

---

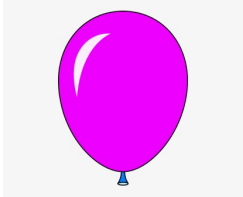
---

---

14

**Unterdrückte Gefühle** prima familia

- Ort der unterdrückten Gefühle: Emotionaler innerer Raum
- Macht uns emotional widerstandsfähig
- (Über)voller Emotionsraum: Wutausbrüche, lähmende Furcht, Panikattacke, passive Trauer
- Beeinflusst unser Denken, Handeln, Erleben



---

---

---

---


---

---

---

---

15

**Bewältigungsstrategien/  
Überlebensstrategien** 

- Betäubungsstrategien
- Süchte
- Ablenkung
- Kompensation
- Abreagieren
- Analyse

---

---

---

---


---

---

---

---

16

**Umgang mit dem emotionalen Raum** 

- Emotionale Heilung braucht **Anteilnahme und Annahme**
- Anteilnahme durch aktives Zuhören
- Mit anderen im Regen stehen
- Begleitung hat einen entscheidenden Einfluss auf die Resilienz.
- Begleitung für nicht gefühlte Gefühle kann nachgeholt werden.

---

---

---

---


---

---

---

---

17

**Umgang mit dem emotionalen Raum** 

- Selbstmitgefühl vs. Selbstmitleid.  
*„Selbstmitgefühl verbindet mich mit Anderen und mit der Welt.  
Selbstmitleid trennt uns davon.“* Christa Spannbauer –  
Vergebungsexpertin
- Achtsamkeitsübungen oder Meditationen

---

---

---

---

---


---

---

---

18

Literatur prima familia



- Dittmar, Vivian: Der emotionale Rucksack
- Klaschinski, Lukas: Fühl dich ganz
- Kunze, Kathleen: Sicher fühlen, Dein Körper ist der Schlüssel
- Kursmaterial „Gefühlsklar“ von Edith Pauls

19

---

---

---

---

---

---

---

---

Kinderbücher und Materialien prima familia



20

---

---

---

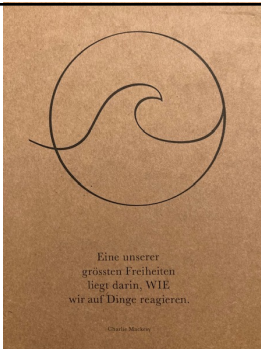
---

---

---

---

---



Eine unserer  
grössten Freiheiten  
liegt darin, WIE  
wir auf Dinge reagieren.

© 2019 Moxon

prima familia

21

---

---

---

---

---

---

---

---