

EMOTIONALE KRAFT !

...die Kraft der Gefühle

Liebe Mitglieder des Verein Lafiffee e.V.
Nachdem wir alle nun ins neue Jahr gestartet und sicherlich wieder alle im selben Trott gelandet sind, wollen wir Euch auch im Jahr 2018 wieder für uns spannende Themen näher bringen. Emotionale Kraft, diese „Begriffszusammensetzung“ fiel

auf einem unserer letzten Treffen. Tja, und keiner wusste eigentlich so recht, was er nun damit anstellen oder meinen

kann? Also haben wir uns mal auf die Suche begeben... Fangen wir mit dem Begriff „Emotion“ an. Emotion ist eine angenehme oder aber auch eine unangenehme Empfindung, die mehr oder weniger bewusst erlebt wird. Das kann auf der einen Seite Freude und Überraschendes sein, aber auch Angst und Kummer. Eine wissenschaftliche Definition gibt es nicht, vielmehr beschäftigen sich heute noch Forscher mit diversen Fragestellungen zum Thema Emotion. Grundlegend können wir aber sagen, dass Emotionen Gefühle sind. Und unser Gehirn stellt sich bei allem was wir

machen immer drei Fragen: **Ist das was ich mache für mich persönlich wichtig? Wie bewerte ich diese Situation? Wie soll ich mich verhalten?** Und bei der Beantwortung jedweder Handlung merkt sich unser Gehirn unsere Entscheidung. Und dadurch, dass sich unser Gehirn auch das

merkt, was eben keinen Spaß und eben nicht glücklich macht, entwickeln wir unsere Lebenserfahrung, mit unseren Regeln und unsere Meinungen

Den zweiten Begriff „Kraft“

kennen wir sicherlich alle noch aus unserem Physikunterricht. Kraft ist die Einwirkung, die einen festgehaltenen Körper verformen und einen beweglichen Körper beschleunigen kann. Und auf unseren Körper bezogen bedeutet Kraft, dass unser Nerv-Muskel-System durch Muskelkontraktion Widerstände überwinden kann, ihnen entgegenwirken oder halten kann.

Verstand ohne Gefühl ist unmenschlich; Gefühl ohne Verstand ist Dummheit.

Egon Bahr

TERMINE:

Café LAMEE
Alle zwei Wochen samstags in den ungeraden Wochen
16.00 bis 20.00 Uhr

Nächster Termin ist der 17. März, dann sind Osterferien. Dann wieder ab 14. April

xx.xx.2017
...hier kann immer noch DEINE IDEE stehen!

April/Mai 2018
Gemeinsam mit der Tafel e.V. wollen wir Lebensmittel für die Jugend sammeln.

Weitere Infos zu diesen Veranstaltungen findet Ihr auf unserer Homepage. Ebenso auch Veranstaltungen, die wir für Euch noch in diesem Jahr geplant haben.

WWW.LAFIFEE.DE

Wie passt also nun Emotion und Kraft zusammen?
Die Kraft der Gefühle?
Kraft schöpfen aus
(Negativ-)Emotion? Emotionale Blockaden rauben Kraft?
Ja, alle drei Aussagen treffen den Kern der Emotionalen Kraft.

Wer kennt das nicht? Tausende Gedanken rasen durch meinen Kopf. Klappt das heute Abend mit meiner Kollegin, kann ich mich wirklich auf ihre Hilfe bei meiner Präsentation verlassen. Alleine schaff ich das nicht. Und wie gehe ich nur das Gespräch mit meinem Chef an. Das darf nicht schief gehen. Mir ist es so wichtig, dass ich die Unterstützung für mein Projekt erhalte. Die Stromrechnung muss ich auch noch zahlen. Hab ich ganz vergessen. Die haben mir schon eine Mahnung geschrieben, dass wenn ich nicht zahle, mir der Strom abgedreht wird. Mir wird ganz übel – oh Gott – ich habe Angst.

Sorgen, Unerledigtes,
Verlorenes, Schuldgefühle...

- Problemlösung -

Täglich durchleben wir solche Emotionen wie Angst, Trauer, Enttäuschung.....
Doch haben wir gelernt mit diesen Emotionen umzugehen?
Off leider nein. Positive Emotionen „nehmen wir positiv mit“, da machen wir uns keine Gedanken drüber.
Und nun kommt die Kraft ins Spiel, um die negative Emotion zu bekämpfen. Aber wie?
Einfach Emotionen unterdrücken – nein – das holt uns irgendwann ein und kommt irgendwann wieder zum

Negative Gedanken führen in den meisten Fällen auch zu Selbstmitleid. Nachdem ich mir bewusst wurde, dass negative Gedanken in meinem Kopf existieren habe ich mir angewöhnt, diese sofort kritisch zu hinterfragen.

„Geht es mir jetzt gerade in diesem Moment wirklich so schlecht?“.

Off neigen wir zur Generalisierung. Ich sage so häufig Dinge wie: „Mir geht es sooooo schlecht.“, dabei ist objektiv betrachtet alles in Ordnung. Vielleicht hast du grade eine leichte Erkältung, oder einen Streit mit deinem Freund, aber in Wirklichkeit hast du alles was du möchtest. Solltest du jedoch feststellen, dass du wirklich unzufrieden bist mit deinem Leben, denke daran:

Du bist für dein eigenes Leben verantwortlich.

Nur du kannst dein Leben verändern und dir dein eigenes Traumleben aufbauen. Achte auch darauf, ob dein Umfeld dich und deine Gedanken negativ beeinflusst. Vielleicht reden dir einige deiner Freunde Dinge ein, die gar nicht wahr sind und dich trotzdem herunterziehen. Freunde zu verlieren ist ganz normal und kann sogar positiven Einfluss auf dich haben.

Negative Gedanken loswerden – Fazit:

Ich bin immer noch nicht vollkommen frei von negativen Gedanken und du sicherlich

auch nicht und ich denke auch, dass kein Mensch dies jemals sein wird. Zudem bin ich auch der Auffassung, dass es ungesund ist, sich zwanghaft ausschließlich positiven Gedanken einzutrichern. Jeder Mensch hat Hoch- und Tiefphasen im Leben.

Seit ich mir immer wieder bewusst in den Kopf rufe, dass **ich** die Kontrolle über meine Gedanken habe, geht es mir viel besser. Du kannst negative Gedanken loswerden, du musst bloß daran arbeiten!

.....
Liebe Grüße und bis bald
Euer Vorstand

Wir wünschen Euch einen guten Start in den bald kommenden Frühling und heute schon einmal an alle: FROHE OSTERN. Wir freuen uns, euch bald wiederzusehen. Bis dahin euch eine gute Zeit.

Markus



Patrick



Jan

