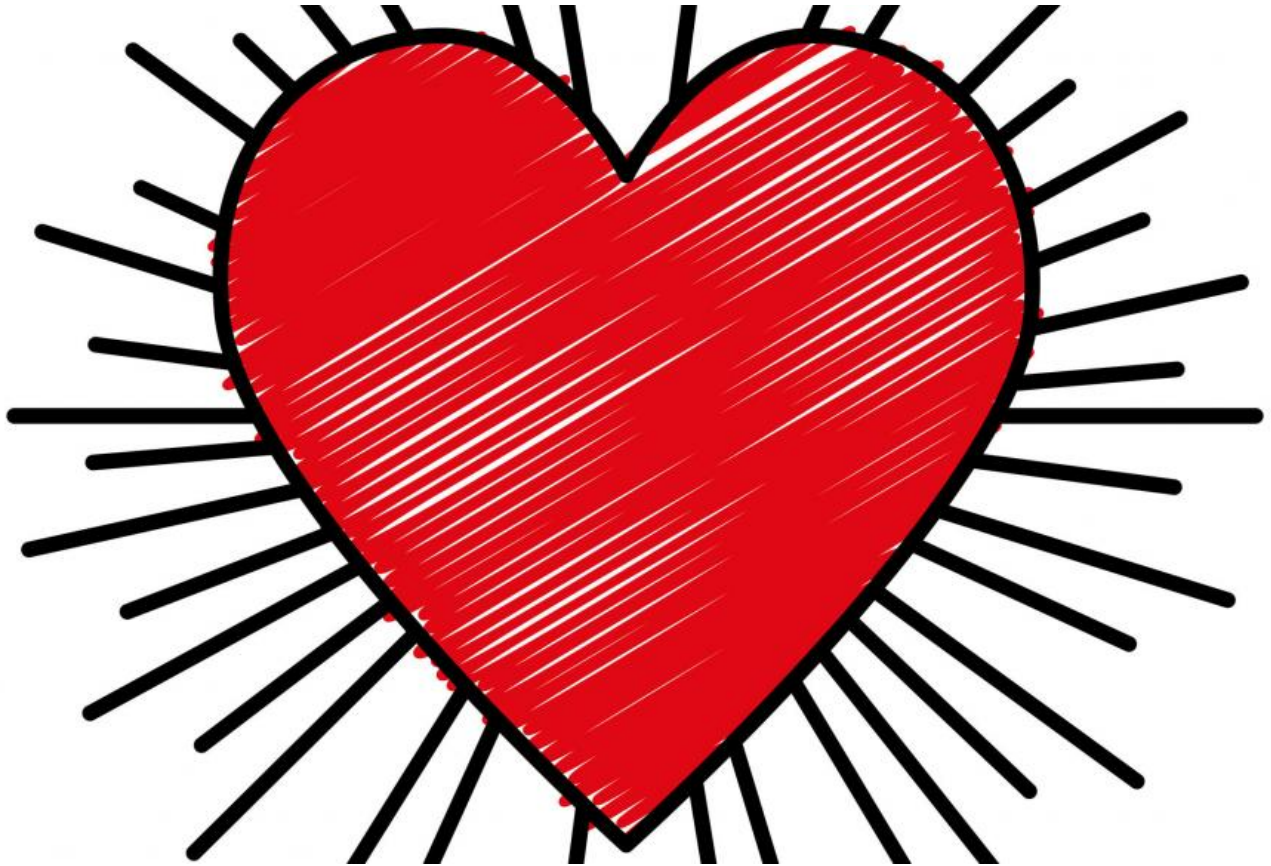


Gefühle und Emotionen



Wieder strahlen.
Gefühle und Emotionen

Umgangssprachlich verwenden wir die Begriffe Emotion und Gefühl häufig synonym. Wir haben in unseren Beratungen festgestellt, dass es hilfreich ist, zu unterscheiden. Finden Sie für sich selbst heraus, ob Sie gerade ein Gefühl erleben oder eine Emotion durchleben.

Was ist ein Gefühl? Was ist eine Emotion?

Emotionen und Gefühle haben immer mit dem Moment zu tun, in dem wir sie erleben. Doch Emotionen werden aus vergangenen Erlebnissen hervorgerufen. Erlebtes in der Vergangenheit triggert Emotionen, während Gefühle mit gegenwärtigen Stimuli einhergehen: Sie fühlen wie Ihr Herz schneller schlägt. Sie fühlen, wie ein Schauer über den Rücken läuft, weil Sie gerade jetzt eine Situation erleben.

Ihre Sinneswahrnehmungen führen zu Gefühlserlebnissen, während alte Programmierungen im Denken Emotionen auslösen.

Das Unterscheiden von Emotionen und Gefühlen wird Ihnen helfen, mit Ängsten und Hilflosigkeit besser umzugehen.

Sie können daran arbeiten diese Unterscheidung zu schulen. Damit bekommen Sie ein klareres Bewusstsein dafür, worum es gerade geht.

Gefühl und Emotion unterscheiden

- Emotionen schaffen ein Gefühl der Getrenntheit und Isolation.
- Gefühle erzeugen Verbundenheit, mit dem was ist.

- Emotionen führen Sie aus Ihrer Mitte heraus, Sie werden unruhig.
- Gefühle bringen Sie zu sich selbst zurück.

- Emotionen erzeugen starke emotionale Wellen, nach denen Sie sich nur mehr ausgelaugt fühlen.
- Intensive Gefühlserlebnisse, auch wenn sie traurig sind, geben Ihnen Kraft, weil Sie sich spüren.

- Emotionen provozieren die Aussage: „Du machst immer...; Du machst nie...“
- Wenn Sie konstruktiv und mit Gefühl agieren, beginnen Sie Ihren Satz mit „Ich fühle...“

- Emotionen haben die Tendenz Missverständnisse zu erzeugen.
- Gefühle führen zu Selbsterkenntnis.

- Emotionen haben oft den Beigeschmack von "den anderen ändern wollen".
- Gefühle stärken die Bereitschaft, sich selbst zu ändern.

- Emotionen erkennen Sie daran, dass sie Sie erschöpfen.
- Gefühle machen Sie lebendig und erzeugen eine Nähe zu sich selbst.

- Emotionen stärken Ihr Ego.
- Gefühle nähren Ihr Herz.

- Emotionen treiben Sie in den Zweifel.
- Gefühle schenken Ihnen die Fähigkeit, zu vertrauen.

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns an.

Sabrina Limbeck

sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at [1]

+43 699 113 910 50

Mag. Beatrix Roidinger

beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at [2]

+43 660 46 26 777

Mag. Barbara Zuschnig

Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at [3]

+43 660 44 35 665

Source URL: <https://trennungsambulanz.at/c/gef%C3%BChle-und-emotionen>

Links

[1] <mailto:sabrina.limbeck@trennungsambulanz.at>

[2] <mailto:beatrix.roidinger@trennungsambulanz.at>

[3] <mailto:Barbara.zuschnig@trennungsambulanz.at>