



Gefühle und (vermischte) Emotionen

Die Farben haben keine Bedeutung und dienen nur zur Verdeutlichung der Vermischungen. Gefühlsenergien können als bewusste Gefühle oder unbewusste Emotionen (aus der Vergangenheit "getriggert", von anderen übernommen oder von Schattenabsichten geprägt) auftreten. Um von emotionaler Reaktivität zum kraftvollen Nutzen bewusster Gefühle zu gelangen, empfehlen sich Heilprozesse, Wutarbeit, Schattenarbeit, Entmischen von Vermischungen und Aufräumen ins "Resonanzgewebe" (Knochen für Wut, Weichteile und Flüssigkeiten für Traurigkeit, Nervensystem für Angst sowie Zellen und Zwischenräume für Freude) - all dies und mehr wird in Workshops, Trainings und Coachings von www.gefuehlsarbeit.ch angeboten.

Energie	Bewusste Gefühlskraft (Beispiele)	Unbewusste Emotion (Beispiele)
Wut	Klarheit und Tatkraft	Zerstörung, Aggression, "Täter"
Traurigkeit	Mitgefühl, Annahme und Heilung	Passivität, Leiden, "Opfer"
Angst	Präsenz, Achtsamkeit und Kreativität	Lähmung, Kontrolle, "Retter"
Freude	Begeisterung und Wertschätzung	Illusion, Schadenfreude, "Gremlin"
Vermischte Emotion	Mögliche Resultate (Beispiele, ggf. abhängig von Anteilen)	
Wut + Traurigkeit	Depression, Frustration (mehr Wut), Resignation (mehr traurig)	
Wut + Angst	Hysterie, Amok (leichtere Form: Empörung)	
Wut + Freude	Schadenfreude, Häme, Ironie, Sarkasmus	
Traurigkeit + Angst	Einsamkeit, Trennung von sich selbst und anderen, Verzweiflung	
Traurigkeit + Freude	Nostalgie, Sentimentalität, Melancholie	
Angst + Freude	Übermut, Leichtsinn, Verliebt Sein	
3 oder 4 Emotionen	Eifersucht, Neid, Hass, Trotz, Schuld, Scham, Ekel, Gier ...	
4 über längere Zeit	Seelischer Zusammenbruch (Burnout)	