



# EMOTIONEN ALS HINWEISE LESEN

*Dein Gefühl will dir etwas sagen.*

Gefühle sind nicht immer bequem. Aber sie sind nicht automatisch falsch. Oft zeigen sie nur: Hier braucht etwas Aufmerksamkeit.



Statt: „Wie bekomme ich dieses Gefühl weg?“  
Besser: „Worauf weist mich dieses Gefühl hin?“



## KLEINE ÜBERSETZUNG: WAS KÖNNTE DEIN GEFÜHL DIR SAGEN?

	<b>Wut:</b>	→	Welche Grenze fehlt oder wurde überschritten?
	<b>Unsicherheit oder Angst:</b>	→	Was fühlt sich gerade unklar oder ungewiss an?
	<b>Neid:</b>	→	Was zeigt mir dieses Gefühl über etwas, das ich mir wünsche?
	<b>Scham:</b>	→	Wo fühle ich mich gerade nicht genug?
	<b>Furcht:</b>	→	Was fühlt sich riskant an?
	<b>Überforderung:</b>	→	Was ist gerade zu viel – und was müsste kleiner, später oder klarer werden?
	<b>Groll:</b>	→	Wo habe ich zu viel gegeben oder zu lange mitgemacht?
	<b>Taubheit oder Leere:</b>	→	Wo ist mein System gerade überladen?
	<b>Enttäuschung:</b>	→	Was war mir hier wirklich wichtig?



## PROBIERE DAS AUS

- 1 Mein Gefühl ist: \_\_\_\_\_
- 2 Der mögliche Hinweis dahinter ist: \_\_\_\_\_
- 3 Ein kleiner nächster Schritt wäre: \_\_\_\_\_



## WARUM DAS HILFT

- ✓ Gefühle werden oft stärker, wenn du sie nur wegdrücken willst.
- ✓ Sobald du sie benennst und als Hinweis liest, entsteht Abstand.
- ✓ Du erkennst besser, ob eine Grenze fehlt, ein Bedürfnis übergangen wurde oder dein System einfach voll ist.
- ✓ Das macht dich nicht empfindlicher – es macht dich orientierter.



## PASST BESONDERS GUT BEI

wenn dich etwas emotional getroffen hat	wenn du dich aufregst	wenn du dich hineinsteigerst	wenn du negative Gedanken hast	wenn du innerlich loslassen willst



## QUELLE / BEZUG

Adaptiert aus einer Videoquelle zum Thema „Your emotions are your greatest teachers“.

Für dieses Buch als arbeitsnahe Reflexionsübung zu Emotionen, Grenzen, Bedürfnissen und Überforderung umformuliert.

