

# Gefühle

## Ein kleine Zusammenfassung zum Bewusstwerden

A soft-focus photograph of a misty, mountainous landscape. In the foreground, two small figures are sitting on a rocky outcrop. The background is filled with layers of fog and mist, creating a sense of depth and atmosphere.

SANDY DAVI

Kannst du dich noch an das Schulfach Empathie erinnern?

Und daran, wie **verbunden** und gut du dich danach **mit dir selbst und anderen** gefühlt hast?

... Ich auch nicht.

---

Fakt:

Studien zeigen, dass sozio-emotionale Kompetenzen im Bildungssystem deutlich unterrepräsentiert sind, obwohl sie stark mit mentaler Gesundheit und sozialem Verhalten zusammenhängen.

---

Wir lernen Mathe.

Wir lernen Sprachen.

Aber niemand bringt uns bei, mit unseren Gefühlen umzugehen, wenn wir es zu Hause nicht gelernt haben.

Fakt:

Sozial-emotionales Lernen (SEL) verbessert laut Meta-Analysen schulische Leistungen, Stressregulation und zwischenmenschliche Fähigkeiten signifikant – wird aber selten systematisch unterrichtet.

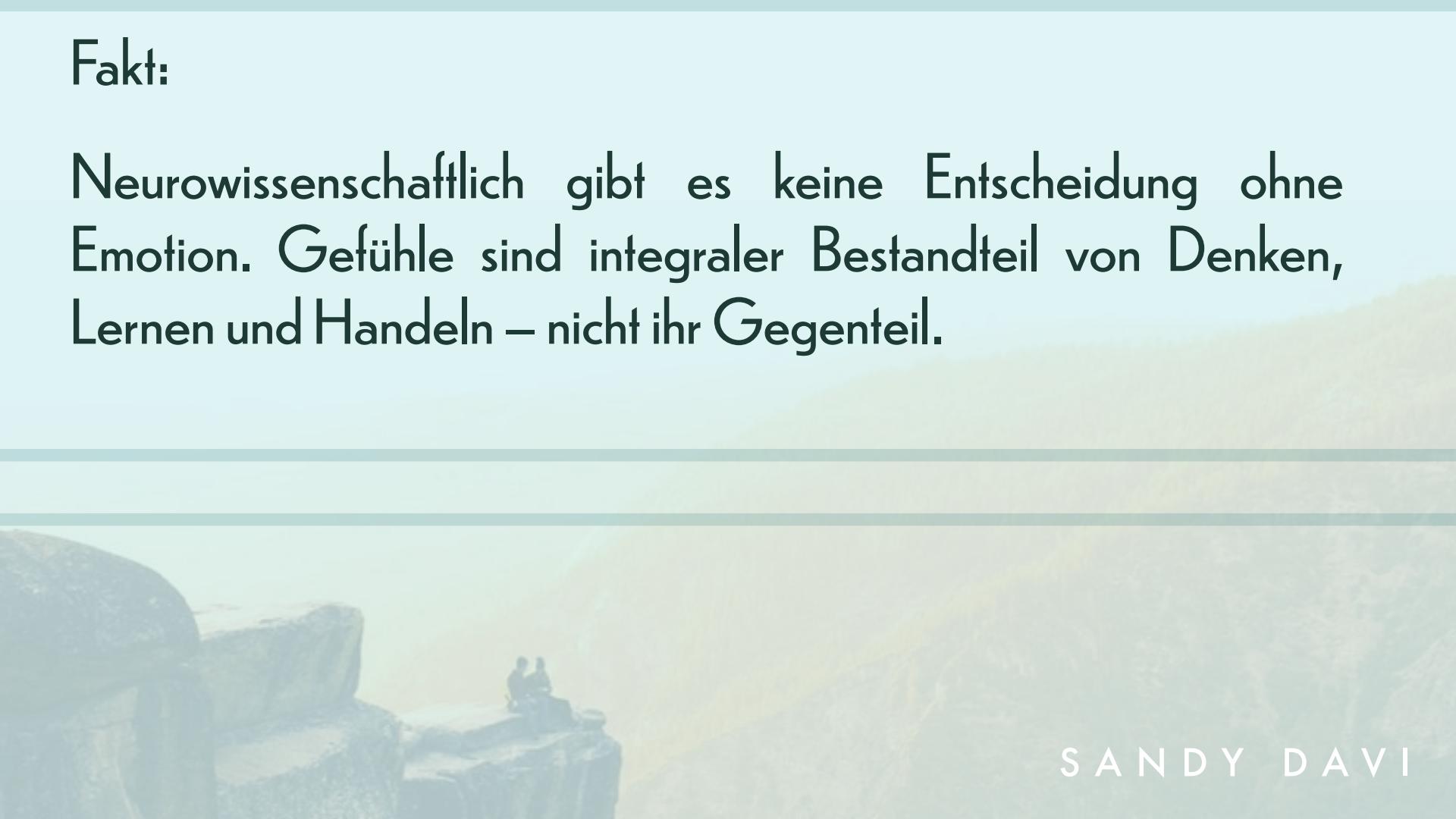
Warum sprechen wir über Gefühle immer noch, als wären sie **etwas Merkwürdiges?**

Etwas Schwaches? Oder sogar etwas Gefährliches?

---

Fakt:

Neurowissenschaftlich gibt es keine Entscheidung ohne Emotion. Gefühle sind integraler Bestandteil von Denken, Lernen und Handeln – nicht ihr Gegenteil.



# Freude ist ein Gefühl.

Sie zeigt uns, was uns lebendig macht und wofür es sich lohnt, da zu sein.

Fakt:

Positive Emotionen erweitern nach der Broaden-and-Build-Theorie unsere Wahrnehmung, Kreativität und Problemlösefähigkeit und stärken langfristig psychische Resilienz.

# **Angst ist ein Gefühl.**

Sie ist kein Fehler. Sie kann eine Information sein.

Manchmal ist sie eine alte Erfahrung, die wir unbewusst in die Zukunft projizieren.

---

**Fakt:**

**Angstreaktionen entstehen häufig durch gespeicherte Lernerfahrungen im limbischen System – selbst dann, wenn aktuell keine reale Gefahr besteht.**

# Wut ist eine Information.

Sie sagt uns, dass etwas in uns Widerstand leistet und gesehen werden will.

Wut kann manchmal ein '**Werte-Trigger**' sein.

---

Fakt:

Forschung zeigt: Unterdrückte Wut erhöht Stresslevel und Krankheitsrisiken, während reflektierter Umgang mit Wut Selbstwirksamkeit und Klarheit stärkt.

# Trauer ist ein Hinweis.

Auf einen Teil in unserer Seele, der Aufmerksamkeit, Mitgefühl und Verständnis braucht.

Fakt:

Trauer aktiviert Bindungs- und Verarbeitungssysteme im Gehirn. Wird sie zugelassen, unterstützt sie Anpassung, Integration und emotionale Heilung.

Warum tun wir als Gesellschaft trotzdem so, als wäre das „**unnormal**“?

Als müsste man funktionieren, statt fühlen zu dürfen?

---

Fakt:

Emotionale Vermeidung ist mit höherem Risiko für Depression, Angststörungen und Burnout verbunden. Nicht Gefühle machen krank – sondern der Umgang mit ihnen.

# Bald verfügbar

Ich arbeite gerade an einer Methode, **von Mensch zu Mensch**, die es ermöglichen soll, einfach und niedrigschwellig einen besseren Umgang mit Gefühlen zu ermöglichen.

Ich nutze hierbei die Wissenschaft (z.B. ACT, positive Psychologie, Self-Determination Theory) und eigene Erfahrung als Bezugsquelle.

Falls es Menschen hilft, **Emotionen besser zu verstehen** und einen **wertschätzenderen Umgang** mit sich zu finden, ist das ein schönes Ziel für mich.

Ich freue mich, wenn Menschen von meiner Erfahrung profitieren können um für sich ggf. Erleichterung zu finden.