

# Gefühle

Ein kleine Zusammenfassung zum  
Bewusstwerden

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.