

Warum intensive Gefühle uns so schnell mitnehmen

Vielleicht haben dich intensive Gefühle hierhergebracht – Ärger, Sorgen, Angst, Enttäuschung, Trauer oder Schuld und Schamgefühle.

Vielleicht kennst du die Erfahrung, dass du in bestimmten Momenten schneller reagierst (auch emotionaler), als du es eigentlich möchtest.

Das liegt nicht an fehlendem Wissen. Und auch nicht an mangelnder Disziplin.

Gefühle entstehen nicht einfach „im Kopf“. Sie sind das Ergebnis eines Zusammenspiels. Dein Gehirn konstruiert in Sekundenbruchteilen einen inneren Zustand aus mehreren Zutaten:

Sinneseindrücken
Erfahrungen und gespeichertes Wissen
dem aktuellen Kontext
deinen gerade anwesenden Körperempfindungen

Diese Zutaten verschmelzen zu dem, was wir als „Gefühl“ bezeichnen. Und weil der Körper beteiligt ist, fühlt sich dieser Zustand absolut real an.

Eine unterschätzte Zutat

Von allen Bestandteilen dieses Gefühls-Cocktails ist eine besonders interessant: die Körperempfindung.

Ein schneller Puls kann Angst bedeuten oder Vorfreude. Ein Druck im Bauch kann Ärger sein oder Aufregung.

Die Körperempfindung selbst ist zunächst neutral. Erst im Zusammenspiel mit Kontext und Bewertung bekommt sie ihr Vorzeichen. Und genau hier liegt der Schlüssel:

Wenn sich eine Zutat verändert, verändert sich der gesamte Cocktail.

Warum neun Minuten täglich so viel bewirken können

Feel Flow Fade® setzt genau an diesem Punkt an.

Statt gegen Gedanken zu kämpfen oder Gefühle analysieren zu wollen, richtest du deine Aufmerksamkeit direkt auf die Körperempfindung – nicht um sie zu verändern, sondern um sie bewusst wahrzunehmen.

Unter gelassener Beobachtung beginnt sich diese Empfindung auf natürliche Weise zu verändern. Und mit ihr verändert sich der gesamte innere Zustand.

Neun Minuten am Tag genügen, um diese Fähigkeit zu trainieren.

Warum?

Weil du damit eine neue Reaktionsweise kultivierst. Du trainierst dein Nervensystem darin, Empfindungen zuzulassen, ohne sofort in die Geschichte einzusteigen und ohne automatisch zu reagieren.

Mit der Zeit entsteht etwas Entscheidendes: Du bleibst anwesend, auch wenn intensive Gefühle auftauchen. Die Situation darf dasein. Der Gedanke darf da sein. Doch du wirst nicht mehr mitgerissen.

Das ist innere Freiheit.

Was Feel Flow Fade® darüber hinaus eröffnet

Die 9-Minuten-Praxis ist kein Entspannungstrick. Sie ist ein Training in Wahrnehmung. Und Wahrnehmung hat Kraft.

Je klarer du die Körperempfindung erkennst, desto weniger musst du von ihr gesteuert werden. So kann es geschehen, dass du an etwas denkst, das früher Schmerz ausgelöst hat – und es bleibt ruhig in dir.

Nicht weil du verdrängt hast. Nicht weil du analysiert hast. Sondern weil sich der Cocktail grundlegend verändert hat.

Das ist der Anfang von Feel Flow Fade®. Und genau deshalb lohnt es sich, dich jeden Tag für neun Minuten nach innen zu wenden.

Die geführte Meditation steht dir in zwei Versionen zur Verfügung: mit Musik und ohne Musik. Denn wir haben alle unsere Vorlieben und die vielleicht auch jeden Tag anders ;). Ich wünsche dir viel Freude damit!