DER 21-TAGE-KURS

GEFÜHLSKUNDE

EIN PRAXISBUCH

von Annett Zupke

Denkst du sie noch oder spürst du sie schon? Das kleine Praxisbuch der Gefühle

Für dich mit Liebe erstellt

Copyright © Annett Zupke, 2022

www.annett-zupke.de

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf - vollständig, wie auch nur teilweise - nur mit ausdrücklicher Genehmigung von Annett Zupke wiedergegeben werden. Jede Verwertung ohne Zustimmung der Autorin ist unzulässig. Dies gilt insbesondere für die digitale und sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Fotoquelle: wenn nicht anders vermerkt, dann von Annett Zupke Foto Cover: Bibbi Friman, AwakeningPhotographer, Sweden



Herzlich Willkommen

Schön, dass du da bist und dich nun 21-Tage lang dem Erforschen deiner Gefühlswelt widmest!

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass ein Nichtwahrnehmen/nicht Spüren unserer Gefühle bis zu 70% unserer Lebensenergie rauben und schwere Krankheiten hervorrufen kann.

Wie sieht es denn bei dir aus? Bist du vertraut mit dem Regenbogen der Gefühle in dir? Nein, ich meine nicht eine Vokabelliste, sondern die energetische Erfahrung deiner Innenwelt: Hat der Gefühlsregenbogen in dir Platz oder sind einige seiner Farben verbannt, weil unerwünscht oder gar als gefährlich eingestuft?

Ich lad dich ein, für 21-Tage gemeinsam einzutauchen in das Erforschen deines Umgangs mit deinen Gefühlen, deinem wichtigsten Zugang zu deinen Bedürfnissen.

Für mehr VItalität. Inneren Frieden. Einfühlungsvermögen.







Über dieses Buch

Dieses Praxisbuch basiert auf dem 21-Tage-E-Mail-Kurs
"Denkst du sie noch oder spürst du sie schon?" In diesem
Kurs wartete jeden Morgen der Übungsimpuls des Tages in
der E-Mailbox.

Mit diesem Buch erhältst du nun alle Übungen auf einmal.

Da kann die Versuchung groß sein, erst einmal alles zu
lesen. Da ist überhaupt nichts Verkehrtes dran, versprich
dir nur eins:

Damit du das Beste für dich aus diesem Praxisbuch an Selbsterkenntnis und innerer Ausdehnung erfahren kannst, mach die Übungen auch und belasse es nicht beim bloßen Lesen. Tu es für dich, denn du hattest ein Ziel vor Augen, ein Sehnen im Herzen als du zu diesem Buch gegriffen hast.

Die Übungen sollen dich zu mehr Bewusstheit über deine Gefühlswelt und zu einer neuen Beziehung zu ihr einladen. Sie sind so angelegt, dass sie dich einerseits zum Reflektieren einladen, andererseits dazu, deine Erfahrungen zu machen.

Sie verfolgen keinen therapeutischen Ansatz und können auch keineswegs eine Therapie ersetzen.

Auf der nächsten Seite kannst du eine Absichtserklärung an dich - in Form eines Briefesmit deiner Wahrheit ergänzen. Das ist eine Übung aus dem Coaching.

Sie soll dich in deiner Entschlossenheit bestärken, die Übungen dieses Buches zu nutzen, um dir in deinem Wesenskern näher zu kommen, dich besser zu spüren und aus dieser Verbindung heraus handeln und mitteilen zu können.

Damit du bewusst Entscheidungen in deinem Leben treffen kannst, die dich wachsen und gedeihen und vor allen Dingen Freude am Leben erfahren lassen.

Schau, wie du dir deine Übungspraxis zeitlich so einrichten magst, dass sie geschmeidig in deinen Alltag passt und sie nicht zu einem unliebsamen To-Do wird.

Vielleicht legst du für dich einen fixen Zeitpunkt am Tag fest, an dem du dich einer der Übungen widmest.

Vielleicht entscheidest du dich aber auch für einige individuelle Mini-Retreats und machst mehrere Übungen an einem Tag.

Vielleicht magst du noch zu einem zusätzlichen Notizbuch greifen sowie ein Handy zum QR Code scannen parat haben.

Dann kann es losgehen.

Auf eine erkenntnisreiche Reise in deine Innenwelt!







Ich glaube, dass all unsere Momente der Traurigkeiten Momente der Spannung sind, die wir als Lähmung empfinden, weil wir unsere befremdeten Gefühle nicht mehr leben hören.

Rainer Maria Rilke

TAG 6

Hilfe, ich bin gefühllos!

Hast du vielleicht schon während der gestrigen Übung oder auch in deinem Alltag die Beobachtung gemacht, dass du dich nicht wirklich fühlen kannst und abdriftest?

Vielleicht verbringst du den Großteil deines Alltags in einer sehr vernunftmäßig orientierten Welt (z.B. im Büro, in deinem Business) und hast dein Gefühlsleben sicher in deinem Herzen versteckt. Schließlich hast bestimmt auch du gelernt, Privates nicht mit Beruflichem zu vermengen und immer schön auf der Sachebene zu bleiben, der Professionalität wegen. Möglicherweise wurden deine Grenzen früher einmal tief verletzt und du hast dir angewöhnt, dich in Tagträumereien zurück zu ziehen, wo du dich glauben machen kannst, in völliger Sicherheit zu sein. Vielleicht sind deine Gefühlsregungen aber auch einfach so fein, dass du dich erst einmal wieder auf sie einstimmen darfst, um ihnen wirklich lauschen zu können.

In jedem Fall sei sanft und geduldig mit dir: du kannst dich nicht zwingen dich zu öffnen und deine Gefühle tief zu spüren. Vielmehr ist dies oft eher ein Prozess des Zulassens, in dem dein ganzes Wesen sich emotional sicher fühlen muss, um sich dir zu zeigen. Und sicher fühlt sich dein Innerstes dir gegenüber, wenn du dir versprichst, jeder Gefühlsregung, die du wahrnimmst mit neugieriger Offenheit zu begegnen, statt sie zu zensieren oder wegzuschließen.

In der heutigen Übung sollst du einen Geschmack davon bekommen, wie vielfältig dein Gefühlsleben auch nur in einem kurzen Abschnitt deines Tages sein kann.



SCHWIERIGE GEFÜHLE

Welches dieser Gefühle gestehst du dir nicht zu bzw gestehst du dir nur in bestimmten Situationen zu? Bei welchem dieser Gefühle hast du keine Idee, wie du so mit ihm umgehst, dass es verbindende Lebendigkeit hervorruft, wenn du es mit jemanden teilst, statt ein Erleben von Trennung und miese Luft hervorzurufen?





Scham?! Das hat nichts mit mir zu tun ...

Als ich vor vielen Jahren meinen ersten Workshop zum Thema Scham mit Liv Larsson in Berlin organisierte, lud ich unter anderem Menschen ein, die bereits an anderen Seminaren von Liv teilgenommen hatten. Ein Mann antwortete auf meine Einladung wie folgt:

"Als ich die Workshopbeschreibung gelesen und das Wort Scham darin entdeckt habe, dachte ich zunächst: 'Das hat nix mit mir zu tun.' Dann hab ich noch einmal innegehalten und mir gedacht: Mmmmhhhhhh, vermutlich hat das ganz viel mit mir zu tun. Deshalb melde ich mich hiermit an."

Auch Liv erzählte zu Beginn ihres Workshops, wie sie als Lernende bei Marshall Rosenberg anfangs dachte: "Scham? Ich? Dieses Gefühl kenne ich gar nicht."

Mir war zumindest bewusst, dass ich Scham öfter spüre (und wenn auch nur dadurch, dass andere mir sagten "Och du wirst ja ganz rot!") Allerdings hab ich mich wiederum dann auch noch dafür geschämt, dass sich Scham in mir zeigte.

Was ist es nur mit der Scham, dass wir sie nicht wahrnehmen (wollen), obwohl sie jeden von uns täglich mehrfach ereilt?

Nun zum einen ist es ein Gefühl, dass wir physiologisch sehr stark wahrnehmen, wenn wir es fühlen: uns wird heiß, wir haben schwitzige Hände, das Gesicht errötet, der Herzschlag wird schneller und es pocht uns zum Hals, unser Blick verengt sich, unser Geist ist vernebelt und leer. Kurzum: In der Regel erleben wir Scham nicht als angenehm und meiden sie eher wie die Pest.

Dabei spielt Scham durchaus in ihrer gesunden Form eine ganz wichtige Rolle. Wir brauchen sie, denn sie weist uns unseren Weg zu unserer Berührbarkeit, zu unseren Bedürfnissen und zu der unwiederbringlichen Wahrheit, dass wir alle wechselseitig voneinander abhängig sind.

Das Wiederbeleben der pulsierenden
Verbindung zwischen Herz und Kopf ist eine
Friedenspraxis. Mit dem Fokus auf Gefühlen und
Bedürfnissen werden wir im Herzen weicher und im
Kopf klarer. Mit dieser liebevoll lebendigen
Verbindung zwischen Herz und Verstand können wir
unser Leben federleicht und felsenfest gestalten. Für
unser Wohlergehen und gelingende Beziehungen mit
anderen. Für unseren Beitrag zu einer Welt im
Gleichgewicht.

Annett Zupke



Annett arbeitet seit über 20 Jahren mit Individuen und Gruppen an Selbsterkenntnis, Kommunikation und Konfliktfähigkeit. Die Macht der Gefühle als Kompass durch das eigene Innenleben für den klaren und kraftvollen Ausdruck im Außen hat sie dabei als eine sehr verbindende Komponente kennen- und schätzen gelernt. Sie lernt und praktiziert seit über 15 Jahren die Anregungen der Gewaltfreien Kommunikation und gibt diese als Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation in Seminaren und Onlinekursen auf eine verkörperte Art weiter. Seit 2012 praktiziert sie zudem im internationalen Frauenkreis von Awakening Women. Dem Dokumentarfilm "To Germany, With Love" (OT: The worst Thing) zum Thema Restorative Justice (RJ) verhalf sie mit ihrer Expertise und ihrem Einfühlungsvermögen zu großem Erfolg. Zur Zeit schlägt ihr Herz für das Gestalten von Praxisbüchern, die der tieferen Verbindung und der Entfaltung der Liebe dienen.



Annett Zupke

E-Mail: annett@annett-zupke.de

Mehr unter www.annett-zupke.de

LEBEN IM EINKLANG MIT DER BEDÜRFNISENERGIE

Das angeleitete 6-Wochen-Tagebuch L.I.E.B.E.

Vision des Buches

Das Buch spiegelt in seinem Layout Kreativität, Lebendigkeit und Schönheit sowie Inspiration wider. Es dient voll und ganz deinem inneren Ausdehnen in Richtung Selbstannahme u. Selbstfürsorge sowie dem Verinnerlichen eines Bedürfnisbewusstseins, das Verbindung stiftet, statt zu trennen.



Wie geht das?

Zu allen Übungen gibt es vorweg Beispielseiten, die dir Anregungen geben, wie du deine Reflexion angehen kannst. Achte jedoch darauf: sie zeigen nur einen Weg, nicht den richtigen Weg. Dein Weg des Ausfüllens ist der richtige Weg für dich.

Sind es immer die gleichen Übungen?

Es gibt Übungen, die sich ritualisiert durch das gesamte Tagebuch ziehen. Andere Übungen im Buch wechseln teilweise nach zwei Wochen. So schenkt dir die Wiederholung der täglichen Übungen einerseits ein Ritual, dass vorhersehbar ist und dein Lernen strukturiert. Anderseits hält die Abwechslung deine Lebendigkeit wach.



Dein Fitnessstudio für Zuhause und unterwegs. im praktischen A5 Format und ringgebunden. 134 Seiten

MEHR INFORMATIONEN ZUM BUCH & KAUF:



Gutscheincode: LIEBE



*zzgl. 3,50 Euro Versand

DER 21-TAGE-KURS

GEFÜHLSKUNDE

basierend auf dem 21-Tage-E-Mailkurs "Denkst du sie noch oder fühlst du sie schon?" bietet dir dieses Buch drei Wochen tägliche Übungsimpulse, um deine Beziehung zu deinen Gefühlen zu erforschen und wieder mehr ins Spüren zu kommen.

So verbindest du dich tiefer mit dir und deine Gefühle können ihre Aufgabe erfüllen, dich zu informieren, wenn etwas eine Neuanpassung braucht (unangenehme Gefühle) oder etwas gern wiederholt werden soll (angenehme Gefühle).

Deine Gefühle sind also gewissermaßen Botschafter Ihre Botschaft führt dich näher an deine waren Bedürfnisse heran, so dass du mit Blick auf deine Lebensenergie für dich gute Entscheidungen fällen kannst.

Im Buch werden verschiedene Wege angeboten, um dich näher an die Botschafter deiner Bedürfnisse heranzuführen:

Annell Zupke