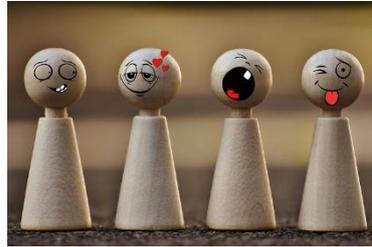


# „Aber bitte mit Gefühl!“

## Der Umgang mit Emotionen



Es gab noch nie so viel Denken und so viel Aufruhr wie in dieser Zeit. Wir füttern den Verstand den ganzen Tag mit Informationen; unaufhaltsam sind wir damit beschäftigt, ihn zu beschäftigen: Zeitung, Internet, Social Media, Wissen, Wissenschaft – ständig und unaufhörlich rattern die Termine und die Erledigungen, Zeitdruck, Leistungsdruck. Doch macht uns das auch glücklicher und zufriedener? In ruhigeren Momenten sagt uns eine andere Stimme, dass es mehr gibt als diese vernünftige Realität, dass wir weit mehr sind als unser Verstand.

Jeder von uns hat das tiefe Bedürfnis, wahrgenommen und gewertschätzt zu werden: nicht nur für seine Leistung, sondern vor allem als Mensch. Dann gelingt Leistung leichter und besser. Aber wie schaffen wir es, in dieser hektischen Welt angemessen mit Emotionen umzugehen?

### Inhalte

- Gefühle und Emotionen
- Der Ausdruck der 5 Grundemotionen
- Gefühlsvokabular
- Wahrnehmung und Bewusstsein
- Übungen zur Achtsamkeit
- Wozu nützt der Verstand?
- Wohlspannung

Dauer: 1 Tag