

Auch als Hörbuch & ebook erhältlich  
ISBN 978-3-940773-01-2  
224 Seiten, 17,50 €

Gefühle bestimmen unser Leben, ob wir wollen oder nicht. Wir investieren viel Zeit und Geld, um bestimmte Gefühle zu vermeiden und andere möglichst oft zu erfahren. Was Gefühle jedoch sind und wozu wir sie überhaupt haben, ist uns meist nicht bewusst.  
Schrift für Schritt zeigt dieses Buch nicht nur, was Gefühle sind, sondern auch, wie wir sie bewusst erzeugen und einsetzen können. Damit Gefühle nicht mehr irrationale Empfindungswallungen sind, denen wir auf Gedeih und Verderb ausgeliefert sind, sondern positive Kräfte, mit denen wir unser Leben gestalten können.

# Gefühle & Emotionen

*Eine Gebrauchsanweisung*

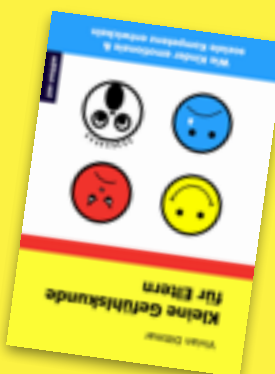


Gedruckt nach der Richtlinie „Druckerzeugnisse“ des Österreichischen Umweltzeichens „guiger print“ Melk, UMW-Nr. 609, www.waljeerat

Und vor allem wird klar: wir müssen vor Gefühlen keine Angst haben und sie müssen uns auch nicht wütend machen. Erst unsere Gefühle ermöglichen es uns, die Eltern zu sein, die unsere Kinder brauchen.  
ISBN 978-3-940773-20-3, 228 Seiten, 15,50 €  
Auch als ebook erhältlich

- ➡ Wofür sind Gefühle überhaupt da?
- ➡ Warum haben Kinder so viele intensive Gefühle?
- ➡ Was brauchen Kinder, damit sie ihre emotionale und soziale Kompetenz gut entwickeln können?
- ➡ Wie kann ich mit meinen eigenen Gefühlen so umgehen, dass sie meine Beziehungen zu Kindern bereichern statt behindern?

## Kleine Gefühlskunde für Eltern



Viele Eltern fühlen sich mit der Intensität der Gefühle ihrer Kinder überfordert – und auch mit den eigenen Gefühlen. Oft fehlt es an einem Verständnis der eigentlichen Funktion von Gefühlen. Das macht es schwierig, Kinder in der Entfaltung ihrer emotionalen und sozialen Kompetenz zu begleiten.

## Seminare & Ausbildungen

*"Die Erforschung unserer Gefühle ist ein Abenteuer. Die meisten Menschen führt sie in vollkommen neue innere Gefilde. Wir betreten Bereiche, um die wir, ohne dass es uns bewusst geworden wäre, meist einen riesengroßen Bogen gemacht haben. Wir begeben uns mitten in den Dschungel in uns! Was gibt es aufregenderes als Angst, was gefährlicheres als Wut? Nichts ist erfüllender als tief empfundene, authentische Freude, und nichts vermag uns so tief mit uns selbst in Kontakt zu bringen wie Trauer. Durch Erforschung unserer Gefühle entdecken wir, dass in diesem fremden Land so vieles liegt, wonach wir jahrelang gesucht haben!"*

Vivian Dittmar



Wenn du dir für deine persönliche Gefühle-Forschungsreise Begleitung und Mitreisende wünschst, dann findest du auf der Webseite [www.KraftderGefühle.de](http://www.KraftderGefühle.de) aktuelle Seminar- und Ausbildungstermine.

[www.KraftderGefühle.de](http://www.KraftderGefühle.de)

Poster mit Gefühlskompass

*Entdecke die Kraft deiner Gefühle!*

[www.viviandittmar.net](http://www.viviandittmar.net)

# Kreativität statt Lähmung

„Angst ist wie der Tod. Wie der Tod ist die Angst eine Schwelle, die das Bekannte vom Unbekannten trennt. Angst ist die Kraft die uns über unsere jetzige Form hinausführt, in den dunklen Schoß der Kreativität, aus dem wir neu geboren werden. Angst ist eine dunkle und mysteriöse Kraft, die sich uns erst dann erschließt, wenn wir uns auf sie einlassen.“ \*

## **Wir brauchen Angstkraft, um**

- kreativ zu sein.
- Auswege und Lösungen zu finden, wenn uns keine bekannt sind.
- bedingungslos lieben zu können.
- Abenteuer zu erleben.
- Neues zu entdecken.
- uns auf das Ungewisse einzulassen.
- Grenzen zu überschreiten.
- über uns selbst hinauszuwachsen.

Angst

„Das Ich ist eng verknüpft mit der Fähigkeit sich zu schämen. Um mit unserem Ich in Frieden zu leben, müssen wir uns mit der Scham aussöhnen.“\*

„Trauer hilft uns loszulassen, uns dem Fluss des Lebens hinzugeben. Sie öffnet unser Herz für die Kraft der Liebe, damit wir das annehmen können, was uns nicht gefällt und was wir dennoch nicht ändern können. Trauer ist eine Kraft von großer Tiefe, Weite und Weisheit. In ihr können wir schwimmen, uns treiben lassen, wenn wir es uns gestatten.“ \*

# Liebe statt Passivität

## **Wir brauchen Trauerkraft, um**

- unsere Herzen zu öffnen.
- anzunehmen.
- loszulassen.
- zu würdigen.
- eine Position aufzugeben.
- unsere Hilflosigkeit anzunehmen.
- sowohl mit unseren Wünschen als auch mit den Tatsachen Frieden zu schließen.
- in die Tiefe zu gehen.
- Weisheit zu entwickeln.

Trauer

## **Wir brauchen Schamkraft, um**

- uns selbst wahrzunehmen.
- alle vier Kräfte auf uns selbst anzuwenden.
- uns angemessen zu verhalten.

Scham

Selbstreflexion  
statt  
Selbstzerfleischung

Freude

## **Wir brauchen Freudekraft, um**

- das Leben zu genießen.
- Humor zu haben.
- zu wissen, wer wir sind.
- unsere Lebensaufgabe zu finden und zu leben.
- Führungspositionen einzunehmen.
- gesunde Beziehungen zu führen.
- inneren Frieden zu haben
- uns und unsere Mitmenschen zu begeistern.
- Charisma zu entwickeln.

## **Wir brauchen Wutkraft, um**

- klar „Ja“ und klar „Nein“ zu sagen.
- Entscheidungen zu treffen.
- für andere greifbar zu sein.
- eine klare Position zu beziehen.
- ernst genommen zu werden.
- Dinge ins Leben zu rufen oder ihnen ein klares Ende zu setzen.
- vital und aktiv zu sein.
- klare Grenzen zu setzen.

Wut

# Wertschätzung statt Illusion

„Freude ist das Luftelement. Freude ist das Gefühl, nach dem wir uns alle sehnen. Als Schmetterlinge im Bauch oder Frühlingsgefühle in der Brust lässt sie uns Luftsprünge machen oder auch mal den Boden unter den Füßen verlieren. Freude ist die Kraft die uns strahlen lässt und unsere Schokoladenseiten ans Licht bringt.“ \*

„Wut ist rot, Wut ist Feuer, Wut ist geballte Ladung die einen Ausdruck sucht. Wut ist die Handlungskraft Nummer eins. Unmögliches wird möglich gemacht oder Unliebsames aus dem Weg geräumt. Wut ist eine Kraft die wie ein Blitz durch uns hindurchfahren kann, wenn wir es zulassen.“ \*

# Klarheit statt Zerstörung