

Mein Emotionstagebuch



woodstocking®

Die Sätze, die während des Trainings gesprochen werden, sind von der Funktion unserer Organe abgeleitet. Die Aufgabe des jeweiligen Organs wird als Qualität beschrieben, die jedem Menschen prinzipiell zur Verfügung steht. Diese Organqualitäten werden durch die während des Trainings gesprochenen Sätze im täglichen Leben und im Umgang mit anderen Menschen verfügbar gemacht.

Mit **woodstocking®** üben Sie einen gewissen Abstand zu Ihren Erlebnissen und Eindrücken einzunehmen und den gedanklichen Fokus auf einen übergeordneten Zusammenhang zu richten. Die kraftvollen Möglichkeiten, die Ihnen dabei zur Verfügung stehen, werden durch diese Sätze aktiviert. In Verbindung mit den spezifischen Körperbewegungen erreicht die positive Energie der Gedanken Ihr Körperbewusstsein.

Negative Emotionen sind in der Lage, jemanden aus seiner Balance zu bringen. Finden sie im Verhalten Niederschlag, gibt es meist Gewinner und Verlierer. Ist jemand erst einmal aus der Ruhe gebracht und aufgewühlt, können leicht Angst, Abwehr, Rückzug, Zynismus, Ungeduld oder Schuldgefühle entstehen. Es ist klar, dass dann konstruktive Unterhaltungen unmöglich sind.

Eine Möglichkeit, sich aus dem Teufelskreis der negativen Emotionen zu befreien ist es, sich auf die menschlichen Qualitäten, die wir alle in uns tragen, zu besinnen. Innere Bewusstheit und Stärke ermöglichen es, unabhängiger von der Beurteilung durch andere zu werden.

Positive Emotionen bleiben häufig nur kurz präsent und werden schnell von Sorgen und Problemen verdrängt. Indem positive Gefühle mehr Raum bekommen und größere Beachtung erfahren, wird lösungsorientiertes Denken und wertschätzende Kommunikation wahrscheinlicher.

Mit dem **woodstocking®** Training können Sie lernen, sich Ihre Emotionen und Geisteszustände bewusst zu machen. Sie fördern den inneren Prozess, negative Gefühle zu verändern und positiven Gefühlen Raum zu geben.

Mit diesem Emotionstagebuch werden Sie sich über Ihre Gefühlslage bewusst und finden die dazu passende Übung.

Beginnen Sie damit herauszufinden, was genau Sie in Bezug auf ein Erlebnis, eine Situation oder einen Menschen fühlen (Spalte 1)?

Notieren Sie dahinter Ihre Erkenntnisse oder Ideen (Spalte 2).

In Spalte 3 finden Sie die dazu passende Organübung.

Welche negativen Gefühle möchte ich verändern?

Ich fühle mich ungerecht behandelt	Was mir helfen kann	Organübung
	Empathie entwickeln. Meditation. Gruppenzugehörigkeit.	
ungeduldig		1
wütend		1
ärgerlich		1
verbittert		2
schlecht behandelt		2
enttäuscht		2
Ich fühle mich allein	Was mir helfen kann	Organübung
	Humor. Nähe zulassen / schaffen. Sich nicht verzweifelt abmühen, andere zu beeindrucken.	
verraten		3
hintergangen		3
ausgenutzt		3
verlassen		4
einsam		4
vernachlässigt		4
Ich fühle mich ungeliebt	Was mir helfen kann	Organübung
	Die eigenen Bedürfnisse ausdrücken. Die eigene Persönlichkeit und den Charakter akzeptieren. Mich selbst fühlen.	
leer		5
minderwertig		5
unverstanden		5
nicht liebenswert		6
engeengt		6
verletzt		6
Ich fühle mich unzulänglich	Was mir helfen kann	Organübung
	Andere nicht herabsetzend behandeln, mich nicht schlecht behandeln lassen. Eigene Talente und Erfolge sehen.	
abhängig		7
überbesorgt		7
nicht gut genug		7
unter Druck		8
überfordert		8
machtlos		8

Welche negativen Gefühle möchte ich verändern?

Ich fühle mich traurig	Was mir helfen kann	Organübung
	Mich mit anderen auseinandersetzen. Andere Prioritäten setzen. Vergeben. Respekt.	
gefangen		9
unterworfen		9
unfrei		9
nie zufrieden		10
überkritisch		10
kontrollierend		10
Ich fühle Angst	Was mir helfen kann	Organübung
	Verantwortung übernehmen. Eine sichere Basis schaffen. Hilfe annehmen.	
schuldig		11
betroffen		11
bedroht		11
wie gelähmt		12
beleidigt		12
gehemmt		12



Welche positiven Gefühle möchte ich verstärken?

Ich fühle mich stark	Qualität	Organübung
kraftvoll	tolerant	1
voller Elan		1
respektiert		1
innere Ruhe	freundlich	2
verbunden mit der Natur		2
als Teil eines Großen Ganzen		2
Ich fühle mich glücklich	Qualität	Organübung
mutig	vertraue	3
im Einklang		3
geliebt		3
ausgeglichen	hilfsbereit	4
geborgen		4
dankbar		4
Ich fühle mich selbst	Qualität	Organübung
gesehen	einfühlsam	5
wertgeschätzt		5
verstanden		5
lebendig	liebenswert	6
verbunden mit dir		6
im Fluss		6
Ich fühle mich in meiner Mitte	Qualität	Organübung
selbstbestimmt	menschlich	7
hoffnungsvoll		7
interessiert		7
tatkräftig	unbeschwert	8
präsent		8
zuhause		8
Ich fühle mich in Ordnung	Qualität	Organübung
erstaunt	flexibel	9
inspiriert		9
klar		9
gut genug	friedvoll	10
geschützt		10
zufrieden		10
Ich fühle mich sicher	Qualität	Organübung
sanft	achtsam	11
wach		11
rein		11
stabil	zurückhaltend	12
unabhängig		12
selbstbewusst		12

Area with horizontal dashed lines for writing.

A series of 24 horizontal dotted lines for writing, arranged in a vertical column.