

Der kfb JA-nuar

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb

Woche 2:

JA zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen



Montag - Gefühle

Gefühle sind unsere Seismographen, die uns zeigen, wo wir stehen, wer wir sind und was wir brauchen. Zu oft sagen wir uns aber „Das ist kein gutes Gefühl, das passt nicht, das darf nicht sein.“ Das sind meist die Stimmen aus unserer Kindheit, die uns in anerlernten Mustern halten.

Jedes Gefühl ist gut, denn es kann uns dabei helfen, herauszufinden, was wir im Leben wirklich brauchen. Sagen wir heute also JA zu unseren Gefühlen und lernen wir sie alle schätzen – die „guten“, wie die „schlechten“.

Zum Lesen: Welt der Frauen Text Schuldgefühle:

<https://www.welt-der-frauen.at/wie-koennen-wir-schuldgefuehle-loswerden/>

/ Zum Ansehen „Alles steht Kopf“

Dienstag – Wut

Warum soll ich meine Wut annehmen, wo wir doch gelernt haben, dass es schlecht ist, wütend zu sein. Wut ist ein sehr starkes Gefühl, das uns zeigt, was in unserem Leben nicht passt – Was macht mich wütend? Was steht dahinter? Ist es ein unerfülltes Bedürfnis, das ganz stark nach vorne dringt? Was brauchen wir jetzt? Sagen wir JA zu unserer Wut und finden wir Wege, um uns selbst nicht zu verlieren und auch Wege, um die Wut auch loszulassen.

Zum Lesen: Welt der Frauen „Ärgern, aber konstruktiv“

<https://www.welt-der-frauen.at/aerger-ist-eine-friedenskraft/>

;<https://happyroots.de/wut/>

Mittwoch – Selbstmitgefühl

Heute sagen wir JA zu dem Mitgefühl mit uns selbst. Mitgefühl oder Empatie ist die Stärke uns in andere hinein zu versetzen und „mitzufühlen“. Wie geht es uns? Wie fühlen wir uns? Gerade jetzt in Zeiten, in die es uns alle so „beutelt“ müssen wir vermehrt auf uns selbst achten. Seien Sie (nicht nur heute) liebevoll zu sich selbst, gehen Sie nicht über ihre eigenen Grenzen und tun Sie etwas, was Ihnen gut tut. Spüren Sie in sich selbst hinein und sagen Sie JA zum Selbstmitgefühl.

Zum Lesen: <https://www.achtsames-selbstmitgefuehl.at/blog/>

Der kfb JA-nuar

www.kath-kirche-kaernten.at/kfb

Woche 2: JA zu meinen Gefühlen und Bedürfnissen



Donnerstag – Bedürfnissen

Was will ich? Was brauche ich? Sich über die eigenen Bedürfnisse klar zu werden ist nicht immer einfach. Oft helfen scheinbar negative Gefühle und das darüber reflektieren dabei, die dahinter stehenden unerfüllten Bedürfnisse zu erkennen. Sind wir vielleicht wütend auf unsere Kinder, weil sie nur am Essen herumäkeln, dass wir mit Liebe und unter Zeitdruck für sie gekocht haben, dann steht das Gefühl „Wertschätzung“ ganz stark hinter dieser Wut. Oder sind wir auf den Partner wütend, weil er seine Sachen überall herumliegen lässt, steht vermutlich das Bedürfnis nach Ordnung hinter der Wut. Spüren Sie in sich hinein, wenn die Gefühle Sie scheinbar grundlos übermannen und erkennen Sie, was für Bedürfnisse dahinter stehen. Im nächsten Schritt überlegen Sie sich, wie Sie diese Bedürfnisse so gut wie möglich befriedigen können. Gönnen Sie sich Selbstwertschätzung oder sprechen Sie mit ihrem Partner über ihr Bedürfnis nach Ordnung. Sagen wir heute ganz klar JA zu unseren (oft versteckten) Bedürfnissen.

Zum Lesen: <https://magazin.starkemuetter.com/so-geht-friedvolle-kommunikation-in-der-familie-mit-gfk-trainerin-kathy-weber/>

Freitag - Ruhe und „Nichts tun“

Früher nannten wir es „Muße“ - die Italiener sagen „dolce far niente“ - Das süße Nichtstun, dass viel mehr ist, als einfach auf dem Sofa zu sitzen und zu warten, bis die Zeit vergeht. Den Wert des Nichtstuns und die Kraft, die wir daraus ziehen, einfach einmal nicht alles gleichzeitig zu erledigen, (geistig) hier und dort zu sein, wissen wir oft gar nicht zu schätzen. Wir sprechen von „Faulheit“ und tun es als etwas negatives ab. Im Sport hat man das Nichtstun und die damit verbundene Ruhe bereits als Ressource erkannt. „Regenerationszeit“ heißt es hier und wird genau so wichtig genommen, wie die aktiven Phasen, denn unser Körper und unser Geist brauchen Ruhe, brauchen Zeiten, in denen wir unseren Gedanken einfach nachhängen dürfen. Es ist ein achtsames Nichtstun, eine aktive Ruhe, wie ein guter, tiefer und erholsamer Schlaf, der uns erfrischt und uns neue Kraft für die langen Tage gibt. Sagen wir heute also JA zu Ruhe und „Nichts tun“

Zum Lesen: Welt der Frauen „Pst... Ruhe, bitte!“
<https://www.welt-der-frauen.at/pst-ruhe-bitt-e/>

Samstag: Dankbarkeit

Dankbarkeit ist eine Superkraft, denn sie macht uns gesund, leistungsfähig, ausgeglichen und stärkt Beziehungen. Warum? Weil Dankbarkeit eine rein positive Haltung ist. Dankbarkeit gibt es nicht mit negativen Emotionen. Schließen Sie ruhig einmal die Augen und denken Sie an etwas, wofür Sie dankbar sind – sie werden sehen, dass sich ein gutes Gefühl in ihnen ausbreitet, dass Sie warm und weich durchflutet, wenn Sie sich ganz in diese Dankbarkeit hinein denken.

Dankbarkeit ist wie ein Keimling des Glücks in unserem Leben – Pflegen wir sie, wird sie wachsen, gedeihen und uns Freude und Zufriedenheit bringen. Dankbarkeit ist aber nicht das Wort „Danke“, dass oft so achtlos vor sich hin gesagt wird, obwohl es ein großes Geschenk ist. Es geht um eine Haltung der Dankbarkeit, um kleine Gesten und Handlungen, die unserem Gegenüber und auch dem Leben unsere Dankbarkeit ausdrücken.

Sagen wir heute JA zur Dankbarkeit und lassen wir sie hinausströmen in die Welt.