

Über Emotionen

[Über Emotionen \(Web\)](#)

Frank Margulies

Fachpsychologe für Psychotherapie FSP, Paartherapeut - Zürich

1. Emotion ist Information - persönlich an Sie gerichtete Information.
2. Emotionen lassen Sie wissen, ob Ihre Bedürfnisse erfüllt sind oder nicht.
3. Emotionen organisieren Ihr inneres Erleben und geben Ihnen Orientierung für die (äussere) Umwelt.
4. Emotionen beeinflussen, was Sie tun, was Sie denken und welche Entscheidungen Sie treffen.
5. Um Emotionen zu heilen, müssen Sie sie fühlen.
6. Sie müssen in die Emotion hinein, damit Sie heraus kommen.
7. Emotionale Erinnerungen ändern sich, wenn Sie sie bearbeiten.
8. Emotionen unterdrücken raubt Energie und erhöht den Stress.
9. Vermeidung von Emotionen kann das Immunsystem schwächen.
10. Üblicherweise handeln wir gemäss unseren Emotionen und nicht gemäss reiner Vernunft. Wenn Sie Ihr Tun ändern wollen, so sollten Sie auf die darunterliegenden Gefühle achten, die mit dem Tun zusammenhängen.
11. Wir regulieren, vermeiden und beruhigen schmerzhaftes Gefühle wie Wut und Scham unter Zuhilfenahme von psychoaktiven Substanzen wie z.B. Alkohol (usw.), ebenso durch selbstverletzendes Verhalten und anderes mehr. Um destruktives



Verhalten zu stoppen, müssen wir uns mit den entsprechenden Emotionen konfrontieren.

12. Ihre Emotionen wissen mehr als Sie denken können.
13. Ihr emotionales System wurde entwickelt, um die Chance Ihres Überlebens zu erhöhen. Es sagt Ihnen, was gut für Sie ist und was schlecht. Es hilft Ihnen zu reagieren und tut das nicht nur schneller als Sie denken können, sondern manchmal auch völlig getrennt vom analytischen Denken. Dieses System kann losgelöst vom Denken funktionieren.
14. Haben Sie schon jemanden getroffen, der Ihnen angenehm und nett erschien, obwohl Ihr Bauchgefühl Ihnen das Gegenteil sagt? Wenn Ihr Intellekt nicht aufmerksam genug ist, dann informiert Sie Ihr emotionales System, dass etwas nicht stimmt. Es tut das die ganze Zeit, manchmal zu Ihrem Vorteil, manchmal auch zu Ihrem Nachteil.
15. Emotionen sagen Ihnen, was wichtig ist, und erinnern Sie daran, auch wenn Sie gar nicht mehr wissen, worum es gerade geht oder was "es" ist.
16. Intelligenz, Gedächtnis und Emotionen sind alles Eigenschaften unseres Gehirns. Deshalb sind Emotionen genauso wichtig und nützlich wie Verstand oder Erinnerung. Intellektuell wissen Sie eine Menge darüber, was eine gute und tugendhafte Person ausmacht, aber es ist Ihre Emotion, die Ihren Hintern aus dem Sessel hebt, um etwas Gutes tatsächlich zu tun.
17. Gedanken ändern Haltungen. Emotionen ändern Handlungen.
18. Wir haben nicht nur verschiedene Gedanken mehr oder weniger gleichzeitig, wir können auch verschiedene Emotionen parallel zueinander erleben. Das ist nichts aussergewöhnliches, sondern normal. Diesen Umstand kann man für Psychotherapie und für konstruktive Veränderung nutzen.
19. So können Sie eine ungesunde von einer gesunden Emotion unterscheiden: Wenn Sie die ungesunde Emotion zulassen, dann fühlen Sie sich augenblicklich schlechter statt besser, sie ist nicht hilfreich, sondern verletzt andere und sie selber, und wenn Sie danach handeln, dann verschlechtert sich Ihre Situation.

20. Eine emotional gesunde Person weiss, was sie fühlt, lässt diese Gefühle zu, unterscheidet hilfreiche von allen andern Gefühlen, handelt gemäss den hilfreichen, kann die damit zusammen hängenden Bedürfnisse ausdrücken und geht weiter in Ihrem Leben.
21. Eine emotional ungesunde Person befindet sich in einer Art Gefühlsnebel, kämpft gegen das, was sie fühlt, ist verwirrt darüber, was eigentlich zu tun ist, handelt dann in diesem Nebel und bereut es anschliessend. Daraufhin erwartet sie schmerzlich die nächste Nebelwelle von mysteriösen, verwirrenden und nicht hilfreichen Gefühlen.

Thanks to [Leslie Greenberg](#) (1-11) and [Adam Buhman-Wiggs](#) (12-21)