

Emotion – Zentrum der Gefühle und emotionalen Bedürfnisse

Das Emotionszentrum steht für Gefühle, Leidenschaften, Launenhaftigkeit, Empathie, emotionale Intelligenz, Impulskraft, Begeisterung und emotionale Bedürfnisse. In diesem Zenter entsteht die ganze Palette an Emotionen die wir fühlen können. Das Emotionszentrum kann dabei für uns selbst ein großer Antriebsfaktor sein, der Zündfunke liefert uns auszudrücken und mitzuteilen. Ich nenne es auch gerne:

- den Fühlbereich des Körpers
- die unbändige Kraft der Emotion
- den Strudel der Begeisterung und Zerstörungskraft
- den Bereich für Empathie und Einfühlung
- die schwappende Welle der emotionalen Kraft

Wie fühlt sich ein definiertes Emotionszentrum an?

Ein Mensch mit definiertem Emotionszentrum trägt seine Emotionen in die Welt und zieht aus ihnen den Antrieb, das Feuer seines Seins. Durch dieses Zenter geht er in Verbindung mit anderen Menschen und ist in der Lage sich auszudrücken (mit allen Emotionen), seine Bedürfnisse zu äußern und Mitgefühl zu empfinden. Das definierte Emotionszentrum beeinflusst andere mit den eigenen Emotionen und kann wahrlich Begeisterungstürme auslösen, durch das mitreißen in die eigene Emotion. Es kann auch genau das Gegenteil der Fall sein, indem man andere stark in die eigene emotionale Welle von Wut, Trauer etc. mitnimmt und anderen die eigenen Gefühle „auflädt“. Mit einem definierten Emotionszentrum konfrontierst du die Menschen mit ihren eigenen Emotionen, weil du deine nach Außen bringst, dass ist nicht immer gern gesehen und wird oftmals von anderen Menschen abgelehnt oder auch mit Widerstand versucht in deinem Wesen zu unterdrücken.

Worauf darf ich mit definiertem Emotionszentrum achten?

Mit einem definierten Emotionszentrum verläuft dein Empfinden in Wellen ab (mehr darüber erfährst du im Kapitel „emotionale Autorität“). Das bedeutet, dass sich starke Gefühle in dir entwickeln können mit denen du Fahrstuhl fährst und im einen Moment himmelhochjauchzend und im nächsten betrübt sein kannst. Achte darauf, dass du deine Emotionen auslebst, wahrnimmst und sie nicht unterdrückst aber deine Handlungen nicht in der Emotion anstößt, sonder wartest bis Klarheit eingetreten ist. Deine starken Emotionen können dich und andere in Bewegung bringen, wenn du sie aus der Klarheit einsetzt. Sprich' über deine Emotionen die du klar benennen kannst, damit andere dich besser verstehen können und versuche andere nicht mit deinen Emotionen zu überschütten. Übernehme Verantwortung für deine Gefühle und deine Handlungen die daraus entstehen.

Wie fühlt sich ein undefiniertes Emotionszentrum an?

Mit einem undefinierten Emotionszentrum können sich die Emotionen der Welt für dich überwältigend anfühlen und dir die Kehle zuschnüren. Du verstärkst die Emotionen der

anderen Menschen exponentiell und neigst dazu dir die Gefühle der anderen anzunehmen und sie zu deinen eigenen zu machen. Oft nimmst du auch Schuld oder Vorwurf an, die ein emotionaler Mensch dir suggerieren kann, wenn er in einer Welle ist. Du hast das große Potenzial in dir, die Gefühle anderer dadurch erfassen zu können und gleichzeitig „fein damit“ zu sein, weil du trennen kannst, was deine und was andere Gefühle sind. Ein hohes empathisches Wesen ist dir mit diesem Zentrum in die Wiege gelegt, wenn du dich nicht mitreißen lässt sondern beobachtest.

Worauf darf ich mit undefiniertem Emotionszentrum achten?

Achte darauf, dass du dieses Zenter oft „freimachen“ kannst von den Emotionen anderer Menschen und Allein-Zeit mit deinen eigenen Gefühlen hast. Du bist bewusst unterwegs, wenn du dich nicht mitreißen lässt von den Gefühlen anderer und Begeisterungstürme und die Einladung in Konfliktarenen erst einmal abflauen lässt, bevor du handelst. Auch den Weltschmerz, den du stark spürst, darfst du immer wieder aus deinem System werfen und dich daran erinnern, dass dieser Schmerz nicht deiner ist, du ihn nur stärker als andere wahrnimmst. Durch dieses offene Zentrum bist du in der Lage dich einzufühlen in andere Menschen und Stimmungslagen in Räumen sofort zu erkennen, wenn du nicht selbst in den Strudel der Emotionen einsteigst.

Konditionierungen im Emotionszentrum

Konditionierungen sind Dinge, die wir uns angeeignet haben, weil wir dachten, fühlten so besser durch's Leben zu kommen. Oftmals entsprechen diese Konditionierungen nicht unserer eigenen Energie oder unserem Wesen und führen dazu, dass wir entgegen unserer eigenen Energie handeln.

Die Konditionierungen, die wir im Emotionszentrum finden können sind sind folgende Glaubenssätze, die sich wiederum in bestimmten Handlungsmustern äußern:

- „Ich bin falsch mit meinen Gefühlen.“
- „Mein Empfinden ist nicht richtig.“
- „Ich bin zu impulsiv.“
- „Ich gehöre hier nicht hin.“
- „Emotionen sind ein Zeichen von Schwäche.“
- „Emotionen muss man immer kontrollieren und verstecken.“

Definiertes Emotionszentrum – Beispiel:

Elina bekommt die Zusage für einen Job und hat 1 Tag Zeit sich dafür zu entscheiden. In der emotionalen Welle sagt sie sofort zu und ist begeistert. Am selben Abend merkt sie, dass Fragen aufkommen ob sie das wirklich will und sich das Gefühl einstellt, dass es doch nicht der richtige Job sein könnte. Komisch, sie war doch so begeistert. Durch ihr Handeln direkt in der Welle hat sie sich die Möglichkeit genommen den Fahrstuhl abzuwarten und sehen, was sie wirklich will.

Undefiniertes Emotionszentrum – Beispiel:

Maria schaut am Abend die Nachrichten in denen von Krieg und auch dem Leiden der Umwelt berichtet wird. Sie fängt mit einem mal an zu weinen und weiß gar nicht so recht warum. Es fühlt sich an, als ob sie den ganzen Schmerz der Welt in sich fühlt. Sie leidet mit allen Menschen mit und möchte sofort Frieden herstellen.