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.“

„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 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

Wir brauchen Schamkraft, um

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

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.

Scham

Selbstreflexion statt Selbstzerfleischung

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.

Freude

Wut

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.

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

Vivian Dittmar: Gefühle & Emotionen — Eine Gebrauchsanweisung, ISBN 978-3-940773-01-2