Ursprung von Basisgefühlen

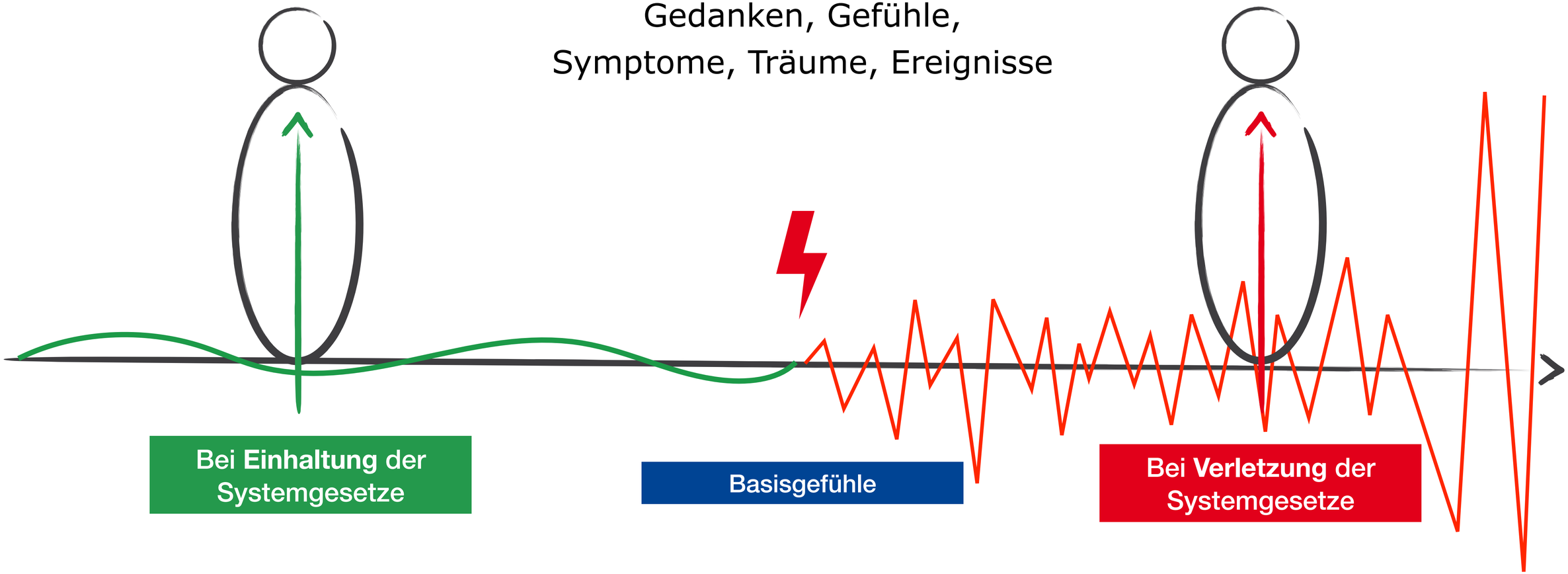
All die Gefühle, wenn ich nicht denke, sind Basisgefühle

Urvertrauen, Liebe, Freude,
Flow, Intuition

Signal

Angst, Trauer, Wut, Leid,
Ärger

Gedanken, Gefühle,
Symptome, Träume, Ereignisse



Bei **Einhaltung** der Systemgesetze

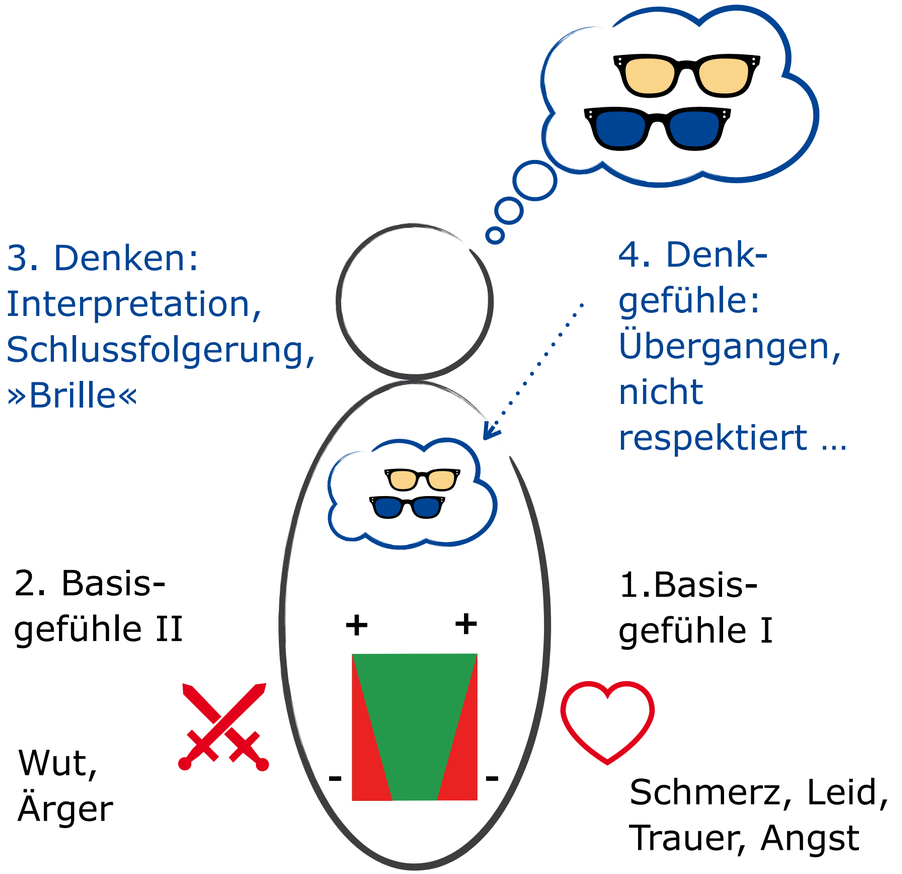
Basisgefühle

Bei **Verletzung** der Systemgesetze

Basisgefühle und Denkgefühle

Typische Aussagen

Basisgefühle I:
Unruhe
Kribbeln
Herzklopfen
Stechen
Klos im Hals
Schmerzen im Magen/Bauch/Kopf
Verkrampfung
Zittern
Weiche Knie
Schreck
Druck/Enge
Schwitzen
Schwindel
Trockener Mund
Tränen in den Augen
Weinen/traurig
Flattrige Stimme
Erstarren
Keine Luft bekommen
Nichts mehr spüren
Kälte
Unstimmigkeit
Kalter Schauer



Denkgefühle:
Übergangen
Resigniert
Nicht respektiert
Ausgeschlossen
Wertlos
Ungerecht
Betrogen
Angelogen
Nicht gesehen
Allein gelassen
Unwichtig
An letzter Stelle

Ausgesprochen wirken sie als Vorwurf

Gefühlsarbeit - Denkgefühl vs. Basisgefühl

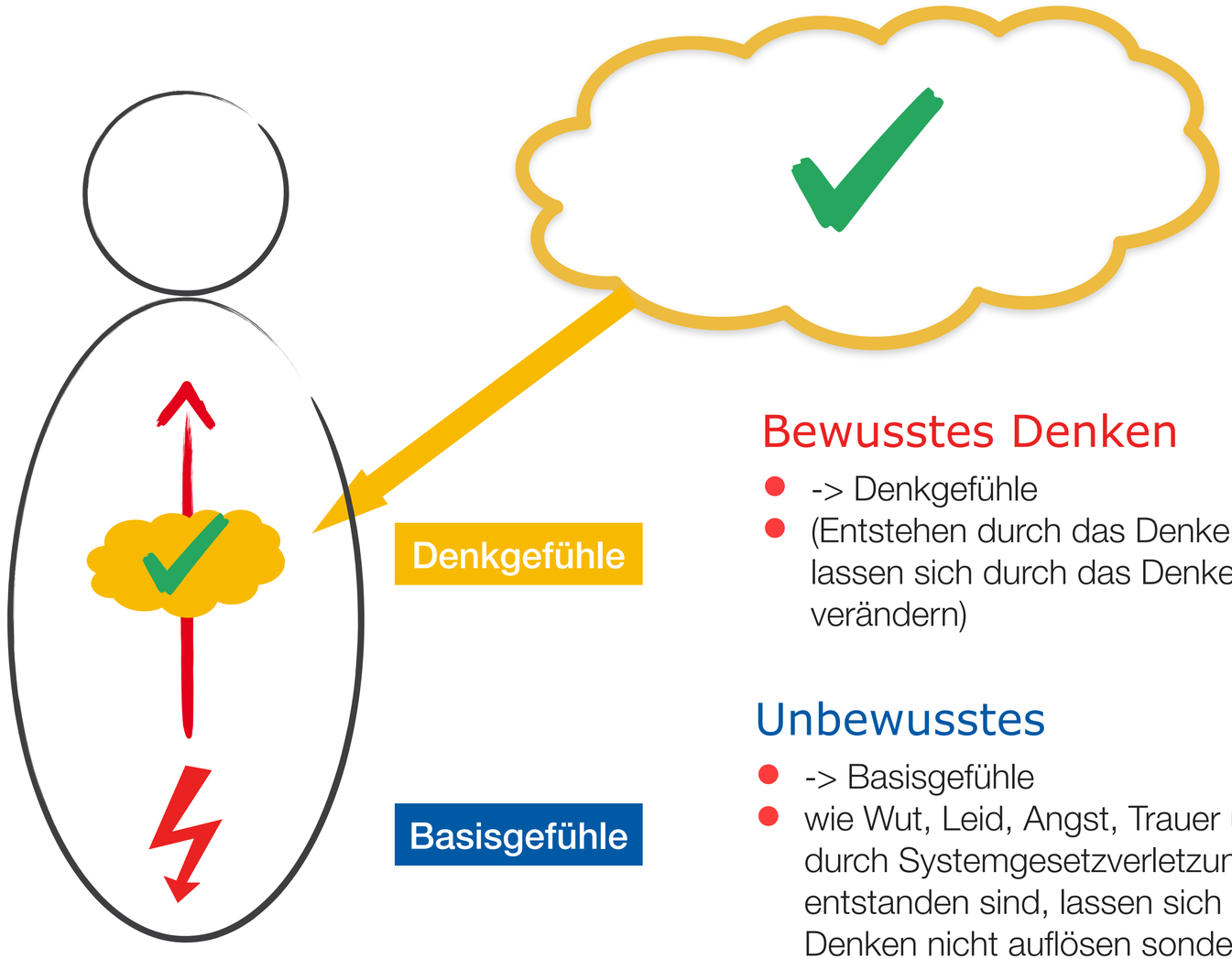
Unbewusstes Verhalten

Klassische Neuprägung oder Therapie / Analyse – kognitiv

- Verändern bewusst und aktiv
- Erzeugen Ressourcen und neue Bilder
- Verändern die Denkgefühle
- -> meistens nicht nachhaltig

System***Empowering***

- Genea-Methode (Innere Aufstellung) und Empowering– Basisgefühle und Denkgefühle
- Verändern nicht bewusst und nicht aktiv
- Suchen die frühesten Ressourcen (wo war es noch gut?!) und daraus entstehen automatisch neue Bilder
- Basisgefühle ändern sich
- -> meistens nachhaltig



Bewusstes Denken

- -> Denkgefühle
- (Entstehen durch das Denken und lassen sich durch das Denken verändern)

Unbewusstes

- -> Basisgefühle
- wie Wut, Leid, Angst, Trauer usw., die durch Systemgesetzverletzungen entstanden sind, lassen sich durch das Denken nicht auflösen sondern nur deckeln.