

Emotionen

- Vergangenheit
- Unverbundenheit
- „ Du machst immer/nie...“
- Blickkontakt vermeiden
- Missverständnisse
- Den Anderen ändern wollen
- Diskutieren
- Gebrauch des Verstandes
- Erschöpfung
- Einsamkeit
- Flucht/ Rache
- Ego

Gefühle

- Gegenwart
- Verbundenheit
- „ Ich fühle...“
- Blicke können sich treffen
- Verständnis
- Bereitschaft, sich zu ändern
- Eigene Gefühle zulassen
- Ruhen im eigenen Körper
- Lebendigkeit
- Nähe
- Heilsam
- Herz

Zweifel

Vertrauen

- In emotionalen Zuständen trenne dich räumlich von deinem Partner und bewege deinen Körper.
- Wo spürst du das Gefühl im Körper?
Gefühle wahrnehmen, benennen und akzeptieren.
- Trinke Wasser und dusche gegebenenfalls.
- Sage niemals deinem Partner, er/sie sei emotional.