

Emotionale Muster

Warum Du manchmal stärker reagierst, als Du eigentlich möchtest

Vielleicht kennst Du Situationen, in denen Du stärker reagierst, als Du es eigentlich möchtest.

Ein Satz trifft Dich plötzlich mehr, als Du erwartet hast.

Eine kleine Situation löst große Gefühle aus.

Oder Du merkst im Nachhinein: So wollte ich eigentlich gar nicht reagieren.

Solche Momente sind oft kein Zufall.

Hinter vielen unserer emotionalen Reaktionen stehen Muster, die sich im Laufe unseres Lebens entwickelt haben. Sie entstehen aus Erfahrungen, Erinnerungen und Prägungen – oft lange bevor wir beginnen, sie bewusst zu hinterfragen.

Diese Muster laufen meist automatisch ab. Unser Nervensystem reagiert schneller, als unser bewusster Verstand eingreifen kann. Das bedeutet jedoch nicht, dass etwas mit Dir „nicht stimmt“.

Im Gegenteil: Diese Reaktionen sind oft ein Hinweis darauf, dass etwas in Dir gesehen oder verstanden werden möchte.

In dieser Selbstreflexion geht es darum, Deine eigenen emotionalen Muster sanft zu erkunden – ohne Bewertung, nur mit Neugier.

Ein kurzer Blick hinter Deine Reaktionen

Emotionen entstehen nicht nur durch das, was gerade passiert. Sie entstehen auch durch das, was wir mitbringen:

- frühere Erfahrungen
- alte Verletzungen
- ungelöste Gefühle
- Glaubenssätze über uns selbst

Man könnte sagen:

Manchmal reagiert nicht nur unser heutiges Ich – sondern auch ein Teil von uns, der sich früher einmal verletzt, überfordert oder nicht gesehen gefühlt hat.

Diese Reaktionen sind oft Schutzmechanismen, die uns einmal geholfen haben. Doch heute dürfen wir beginnen, sie bewusster zu verstehen.

Deine Selbstreflexion

Nimm Dir einen Moment Zeit und beantworte die folgenden Fragen ganz ehrlich für Dich. Es gibt hier kein richtig oder falsch - nur Deine eigene Wahrnehmung.

IN WELCHEN SITUATIONEN REAGIERE ICH BESONDERS STARK?



WELCHE GEFÜHLE TAUCHEN IN DIESEN MOMENTEN AUF?

WAS KÖNNTE HINTER DIESER REAKTION STEHEN?



WELCHE GEDANKEN TAUCHEN IN DIESEN MOMENTEN AUF?

WAS HÄTTE ICH IN DIESEM MOMENT EIGENTLICH
GEBRAUCHT?



Abschlussimpuls

Manchmal beginnen wir erst dann, unsere emotionalen Muster zu erkennen, wenn wir bereit sind, ehrlich und liebevoll hinzuschauen. Diese Muster sind kein Fehler.

Sie sind Teil Deiner Geschichte.

Doch je bewusster Du sie wahrnimmst, desto mehr Raum entsteht zwischen Reiz und Reaktion.

Und in diesem Raum liegt Deine Möglichkeit, neue Wege im Umgang mit Deinen Gefühlen zu finden.