

Abschließende Reflexionen

Zum Innehalten – nach unserer Challenge

Unser Weg ist von Anfang bis Ende ein Gefühlsweg

Nimm dir ein paar stille Minuten. Es geht hier um deinen ehrlichen, freundlichen Blick auf das, was diese Tage in dir bewegt haben. Schreib, was kommt.

1 Mit sich selbst stimmig sein – wo in deinem Leben spürst du gerade diese innere Übereinstimmung am deutlichsten?

Privat, in der Arbeit, in einer Beziehung – wo fühlt es sich an, als wärst du ganz du?

2 Wir sind Mitarchitekt*innen unserer Gefühle. Welches Gefühl möchtest du in Zukunft ein wenig feiner unterscheiden lernen?

Aus „mir geht es schlecht“ wird vielleicht „ich bin müde“ oder „ich bin enttäuscht“ – schon das verändert alles.

3 Vedanā – der feine Gefühlston: angenehm, unangenehm, neutral. An welcher Stelle in deinem Alltag möchtest du genau hier wacher werden?

Abschließende Reflexionen

4 Kohärenz: Herz, Nervensystem und Verstand im Einklang. Was tut dir gut und bringt dich in diese Verbundenheit – mit dir und mit anderen?

5 Wir geben der Welt die Tiefe zurück: Was ist dein kleiner, echter Beitrag für eine Zukunft, die dem Leben dient?

Etwas ganz Konkretes, das zu dir gehört und das du in den nächsten Wochen leben magst.

Wir brauchen einander, um ganz Mensch zu werden.

Danke, dass du diesen Weg mitgegangen bist – ich freue mich, mit dir weiterzugehen.

Von Herzen, Sylvia

Literaturliste zur Challenge ‚Fühlen‘

Barrett, Lisa Feldman (2023): Wie Gefühle entstehen - Eine neue Sicht auf unsere Emotionen. Hamburg: Rowohlt.

Hacke, Axel (2025): Wie fühlt du dich? - Über unser Innenleben in Zeiten wie diesen. Köln: Dumont.

Nussbaum, Martha C. (2016): Politische Emotionen. Berlin: Suhrkamp.

Nussbaum, Martha C. (2019): Königreich der Angst - Gedanken zur aktuellen politischen Krise. Darmstadt: wbg Theiss.

Rosa, Hartmut (2016): Resonanz - Eine Soziologie der Weltbeziehung. Berlin: Suhrkamp.

Urner, Maren (2024): Radikal Emotional - Wie Gefühle Politik machen. München: Droemer.

Weber-Guskar, Eva (2024): Gefühle der Zukunft. Wie wir mit emotionaler KI unser Leben verändern. Berlin: Ullstein.

Welzer, Harald (2025): Das Haus der Gefühle. Frankfurt am Main: S. Fischer.