

GRUPPENCHAT - ABSCHLUSS:

Was hat mich berührt, was nehme ich mit von der Challenge?

- Tschüss und GANZ HERZLICHEN DANK!!
- vielen herzlichen dank
- Meine Gefühle sehr genau erkennen vor allem den Punkt nach den Sinneswahrnehmungen
- Deine unerschrockene Art z.B. im Umgang mit KI hat mir sehr imponiert und ermuntert, das Ganze nicht nur abzulehnen, sondern auszuprobieren für die Ausstellungseinführung am Samstag.
- Das Thema war sehr hilfreich für mich: dass Gefühle so wichtig sind, ich habe Schwierigkeiten mit den heftigen Gefühlen von mir umzugehen, ich habe oft Angst wenn sie auftauchen. Mir hat die Challenge Wege aufgezeigt wie ich damit umgehen kann.
- Heilung = mich selbst nicht mehr verleugnen, mich nicht mehr verlassen. Fühlen wagen.
- Wie geht der Weg von Vedana über Metta zu Herzkohärenz? Da bin ich noch am knabbern, den Keks nehme ich mit neben vielem Anderen. Danke danke!
- Sehr interessant, besonders der Austausch. Ein Super Lernfeld, um Gefühle von angenehm und unangenehm wahrzunehmen. Gefühle und Politik, Gefühle und KI fand ich sehr spannend.
- In meiner Annäherung an eine Lebensgemeinschaft bin ich sehr mit meinen Ängsten beschäftigt, da sind die Abende beruhigend für mich gewesen: es ist okay!!!
- Ich möchte den Vedana-Augenblick näher kennenlernen und beobachten – ausweiten. Ich möchte neue Worte finden für meine Gefühlswelt. Häufiger innehalten und mich fragen: „Wie geht’s mir eigentlich?“ Die KI-Perspektive regt mich zu Geschichten über das Verhältnis Mensch/KI an...
- IN RESONANZ SEIN UND KOHÄRENT SEIN. Immer wieder raus aus dem Gedanken zurück zum Körper. Sati folgt mir wie mein Schatten.
- Die Bedeutung von Gefühlen für mich selber (differenziert hin spüren und benennen), für meine Umgebung und die Menschen um mich herum, die Politik und die Welt ist enorm! „Der ganze Weg ist ein Gefühlsweg“. Ich möchte wirklich mit meinen Gefühlen in Verbindung bleiben!
- Bei mir ankommen, damit ich mit anderen sein kann. Üben – üben – üben. Bin oft viel zu viel im Außen.

- Innehalten, fühlen, genauer erspüren, benennen, genauere Worte finden, klarer werden, ja und Vedana: der kleine Zwischenraum der Freiheit
- Stimmigkeit, Wahrhaftigkeit, Resonanz. Auf meine Konzentration und Kreativität aufpassen.
- Fühlen ins Spüren und Spüren in Worte bringen – mein neues Projekt
- Auch mit meinen unangenehmen Gefühlen sein; ohne Dauer-Mikrowiderstand im Körper zu spüren. Uralte (Überlebens-)Muster lassen können.
- Leider konnte ich nur teilweise teilnehmen, aber ich finde das Thema super spannend und werde alles noch einmal durcharbeiten. Ich habe bzgl. meiner Gefühle noch viel zu lernen. Sehr hilfreich war für mich die Meditation mit Vedana, den Spalt zur Freiheit zu spüren.
- Ich fühle mich noch mehr motiviert, öfter am Tag innezuhalten, um noch genauer zu spüren, wie es mir geht und dafür auch Worte, Bilder usw. zu finden.
- Meine Gefühle sind ein großer wilder Garten.
- Ich bin motiviert, mehr Gefühlklarheit zu entwickeln, indem ich mir mehr Zeit gebe, genauer zu spüren.
- Frei sein mit sich und in Verbundenheit sein mit allem, ganz ein fühlender Mensch sein.
- Aus Versehen abgeschickt, aber das sollte die Leertaste sein – Vedana war und ist ein wunderbares Erprobungsfeld.
- Erlebte Verbundenheit, mich üben im Gefühle wahrnehmen, Kohärenz spüren.
- Wenn ich innehalte und meinem Atem spüre, kann ich oft nicht so schnell meine Gefühle benennen. Hilfreich war für mich, dass ich erst einmal mit angenehm/unangenehm/neutral beginne und dann in die Gefühlsdifferenzierung gehe. Außerdem werde ich meinen Browser wechseln, der nicht so viel KI-generierte Dinge ausspuckt.
- Öfters am Tag innehalten und mich spüren.
- Ich bin zutiefst bewegt und berührt davon, dass ich schon ganz richtig liege damit, meine Gefühle benennen und aussprechen zu wollen. Macht ja doch Sinn, wie mir jetzt auch wissenschaftlich bestätigt wurde. Ich bin wieder einmal total begeistert von deinem herzvollen Wissen und deiner mutigen Art, uns zu inspirieren und zu motivieren.
- Ich fand die beiden Wissenschaftlerinnen Maren Urner und Lisa Feldman Barrett eine wahre Entdeckung. Auch das Prinzip des Vedana war mir so nicht klar. Vielen Dank für die Erklärung! Insgesamt ein tolles Thema, das mich sehr inspiriert und weitergebracht hat.
- Immer wieder Stimmigkeit/Unstimmigkeit in mir erspüren, als Wegweiser für mein Tun. Eine klare, stimmige Entscheidung, die ich in der Challenge getroffen habe, umsetzen. Danke für die wunderbaren Impulse!

- Wie wichtig und wertvoll es ist, dass wir miteinander im Gespräch und in Beziehung bleiben und uns nicht durch Technik verschlucken lassen. Und wie schön es ist, dass wir fühlende Wesen sind!
- Zwischen Reiz und Reaktion liegt das Tor zur Freiheit.
- Den Geist zurück in den Körper bringen. Vedana – Spüren und Innehalten, eine heilsame Reaktion überlegen. Der Mettaweg. Die Herzkohärenz.
- Danke für die Inspirationen, Verbundenheit und geführten Meditationen, um meine innere Freundin zu stärken.
- Gefühle bestimmen wesentlich die Politik. Je besser ich Gefühle fühlen und artikulieren kann, desto besser wird eine Verbindung mit anderen möglich.
- Ich fand die Challenge sehr spannend und inspirierend. Hilfreich fand ich die Benennung der Gefühle, war nicht einfach, aber sehr wertvoll. Möge ich fühlen dürfen, was ist!
- Ich darf unvollständig sein und mich immer wieder neu bestimmen.
- Forschergeist. Politik und Emotionen. Zeit bevor ich handele.
- Wichtigste Erkenntnis: missliebige Gefühle nicht wegdrücken, da sie mich sonst mehr bestimmen, im Gegensatz zu bewusstem Umgang mit ihnen – denn dann können sie sich auch wieder verändern und losgelassen werden. Danke.
- Die Kohärenz möchte ich nicht vergessen. Mein starker Widerstand gegen das Thema KI hat mich überrascht.
- Mir ist bewusst geworden, was ich schon alles gelernt habe auf meinem Weg. Welche Fortschritte ich gemacht habe, mich mit meinen Gefühlen zu Hause zu fühlen. Und wie wichtig mir die Praxis ist und diese Community.
- Je differenzierter die Sprache, umso differenzierter die Gefühle und die Entstehung von Gefühlen noch genauer zu verstehen.
- Körper wahrnehmen, Gefühle spüren und dann benennen. Ich möchte mehr Begriffe für meine Gefühle zur Verfügung haben und die Gefühle dann genauer wahrnehmen und benennen.
- Vom Kissen in die Welt – rausfinden, was wann für mich passt und stimmig ist. Und immer wieder: innehalten, präsent sein, fühlen „Was ist gerade in mir lebendig?“, Verbundenheit spüren und weiter kultivieren.
- Kohärenz in sich selbst ist ein Prozess, der durch Selbstannahme entsteht – mit allen Empfindungen.
- Gefühle entstehen nicht automatisch, sondern werden ständig konstruiert – in Bezug zur Umwelt, Konzepten, Körper; Gefühle benennen beruhigt das Nervensystem und wir können es lernen. Hinwendung zu dem, was ist.
- Vedana, die Freiheit zu entscheiden. Dankbarkeit über die Verbundenheit mit Menschen, die sich gegenseitig inspirieren.

- Unsere Gesellschaft baut darauf auf, uns von uns zu entfernen. Gefühle können für mich darin ein Wegweiser sein, wieder mehr Verbundenheit mit mir selbst und anderen zu sein.
- Ich merke, es ist nicht leicht, Gefühle präzise zu benennen, es ist oft ein Mischmasch an Gefühlen. Ich finde es ein lohnenswertes Projekt, dran zu bleiben. Heute bin ich dankbar für die Impulse.
- Möchte mich üben, den kleinen Spalt zu beachten, möchte spüren, was für mich passt in allen Bereichen.
- Für mich war das Wichtigste, diesen Moment zwischen Reiz und Reaktion genauer wahrzunehmen, weil er das Tor zur Freiheit ist. Diese Beobachtung verbindet mich mehr mit mir.
- Danke an dich und an die spannenden Austauschbeteiligten Menschen.
- Ich nehme ganz viel mit auf unterschiedlichen Ebenen. Dass Emotionen konstruiert werden und sehr differenziert sein können, war für mich eine wichtige Erkenntnis.
- Meine Gefühle sehr genau erkennen, vor allem den Punkt, wo der klare Geist die Möglichkeit der Wahl hat – zur Freiheit.
- Ich fand es sehr spannend, mit einem spirituellen Blick auch auf politische Themen zu schauen.
- Ich bin seit kurzem aktiv in der Kommunalpolitik und erlebe, wie emotional es dort ist. Gleichzeitig bin ich Anfängerin bei der Meditation und dankbar für die Erfahrung dieses kleinen Spalts.
- Es hat eine Traurigkeit bei mir ausgelöst, weil ich diesen Spalt nicht gefunden habe – vielleicht war es genau diese Traurigkeit.
- Mir während der Tage immer wieder selbst zu begegnen und innezuhalten: „Wie geht es dir gerade?“
- Bemerkenswert war für mich, dass das innere Erleben mit den Worten, die ich dafür finde, genauer und tiefer wird.
- Das ganze Thema Fühlen war sehr berührend, die Erinnerung daran ist ermutigend und hilfreich.
- Ich fand die Arbeitsblätter toll, auch um dranzubleiben nach der Challenge.
- Es war sehr hilfreich, tiefer in meine Gefühlswelt einzutauchen. Jetzt habe ich das Gefühl, eine Hilfestellung zu haben.
- Ich sehe meine Gefühle jetzt auf eine ganz neue Weise und bin neugieriger und mutiger.
- Danke für die Ausarbeitung des existenziellen Themas.
- Thank you. I treasure the clarity and depth of your teaching and your broad perspective.

- Vielen Dank für das tolle Thema.
- Danke an alle und für die tolle Arbeit.
- Vielen vielen Dank.