

Gerdas Adventkalender 2017

Elfchen zu Gefühlen

Dezember

der Erste

lasst uns besinnen

was macht uns menschlich?

GEFÜHLE

2. Dezember

Ärger

zeigt mir

was ICH will

was mir wichtig ist

Bedürfnisse

3. Dezember

Wut

eine Kraft

Bogen wurde überspannt

Wie reagiere ich darauf?

handelnd

4. Dezember

Traurig

macht mich

das LEID anderer

ein Verlust, ein Abschied

Elend

5. Dezember

Angst

vor etwas

bin wie gelähmt

kann mich nicht bewegen

erstarrt

6. Dezember

Freude

macht beschwingt

berührt mein Innerstes

ein äußerst angenehmes Gefühl

wärmend

7. Dezember

Sorgen

sind Gedankenspiele

was wäre wenn

denken eventuelle Möglichkeiten durch

verunsichern

erleichtert

Last abgefallen

Sorgen sind verflogen

leicht wie eine Feder

sorgenfrei

8. Dezember

Humor

ist erheiternd

macht mich glücklich

bringt mich zum Lachen

befreiend

9. Dezember

Gier

ein Mangelgefühl?

nicht genug kriegen

nur an sich denken

Such(t)verhalten

10. Dezember

Eifersucht

mangelndes Vertrauen

Mangel an Selbstwert

manchmal gepaart mit Neid

verengt

11. Dezember

gekränkt

über Missachtung

Abwertung meiner Person

etwas macht mich klein

seufz

12. Dezember

einsam

etwas fehlt

möchte etwas haben

mag nicht allein sein

Selbstmitleid

13. Dezember

aufgeregt

im Positiven

Vorfreude auf etwas

kann es kaum erwarten

übersprudelnd

14. Dezember

erfüllt

bin zufrieden

mit mir selber

was ich getan habe

Eigenlob

15. Dezember

betrogen

naiv gewesen

hinters Licht geführt

jemand mein Vertrauen missbraucht

schmerzt

Verletzungen

sind vergangen

lasse sie los

bin mir meiner Verletzbarkeit

bewusst

16. Dezember

grantig

bin unzufrieden

neige zum Nörgeln

mag mich selber nicht

mürrisch

17. Dezember

hilflos

ohne Macht

fühle mich ausgeliefert

kann etwas nicht ändern

passiv

motiviert

bin einverstanden

etwas bereitet Freude

etwas möchte umgesetzt werden

aktiv

18. Dezember

begeistert

voll dabei

berührt mich zutiefst

bin ganz bei Sache

präsent

19. Dezember

berührt

innerlich bewegt

geht zu Herzen

erweckt Gefühl in mir

Mitgefühl

20. Dezember

zuversichtlich

voller Vertrauen

sehe das Positive

glaube an meine Kraft

optimistisch

21. Dezember

zufrieden

es passt

es wird akzeptiert

alles hat einen Grund

Gelassenheit

22. Dezember

hingezogen

zur Natur

zu Kindern, Harmonie

zu allem was beglückt

Lebendigkeit

23. Dezember

Maschine

oft schneller

zuverlässig, entlastet, praktisch

nicht nachtragend, keine Gefühle

sachlich

Haustiere

meckern selten

von Besitzer/in abhängig

sind nicht lange nachtragend

treu

24. Dezember

beSINNlich

sehen, riechen

schmecken, singen, hören

einander freudig umarmen, schenken

Weihnachtsfest

Licht

in uns

breitet sich aus

löst die Schatten auf

Frieden

Fühle mich

verstanden

wertschätzend wahrgenommen

einander vorurteilsfrei zuhören

achtsamer Dialog führt zu

Wohlbefinden

Gesegnete Weihnachtstage wünscht euch allen von Herzen

Gerda

Halleluja