

GEHÖRT WERDEN

befreit, erleichtert und verbindet



Mit Nerven-System-Knowhow zu Begegnung und Verbindung.
actpraxis.de/hoer-werkstatt

Wenn wir uns gehört/gesehen/gefühl fühlen, ... dann erleben wir uns oft auch:

- **anerkannt, bejaht und wertgeschätzt**

Ich fühle mich in Resonanz bestätigt und respektiert ... und habe das Gefühl, dass meine Gedanken und Gefühle genauso wichtig sind, wie die der anderen.

- **befreit, erleichtert und emotional entlastet**

Wenn ich 'sorgenvolle/schmerzliche/schwierige' Gedanken und Gefühle ausdrücke und damit gehört werde, dann reduziert sich mein Stress und meine innere Anspannung, meine emotionalen Belastungen nehmen ab.

- **im Vertrauen verbunden und zugehörig**

Wenn ich das Gefühl haben, dass mir wirklich zugehört wird, wächst mein Vertrauen in die hörende/n Person/en). Ich erlebe eine stärkere zwischenmenschliche Verbindung, einen tieferen emotionalen Kontakt und fühle mich zugehörig.

- **impathisch und klar mich selbst reflektierend**

Durch das Verbalisieren meiner Gedanken und Gefühle gewinne ich Klarheit über mein In-nenleben, meine Gefühle und Situationen die ich erlebe bzw. erlebt habe. So entdecke ich andere Perspektiven und gewinne neue Einsichten.

- **ermutigt, motiviert und selbstwirksam**

Während ich mich gehört erlebe, erkenne ich, dass ich Einfluss auf meine Entscheidungen und auf meine Umgebung habe. Das motiviert mich, Verantwortung für mich zu übernehmen, aktiv zu werden und auch Neues auszuprobieren.

- **Gemeinschaft, Mitgefühl und soziale Unterstützung**

Dort, wo ich gehört, verstanden und bejaht werde, erlebe ich Mitgefühl, soziale Unterstützung und Gemeinschaft. Und zu wissen: "Das kann ich dann und dort mit diesem oder jenen Menschen wieder erleben!" tut 'gut', gibt mir Mut und lässt mich 'gut schlafen'.