

# Stuck... Stakes



**„Wo habt ihr die Freude gesehen, wenn nicht dort, wo auch die Trauer wohnt?“**

Gerald Dunkel

Freude und Trauer wohnen nahe zusammen. Aber wir Menschen neigen eher dazu, in trüben Gedanken zu schwelgen. Doch es liegt an uns, zu bestimmen, was überhand haben soll. Denn wir haben eine Art „Ein-Aus Schalter“ für schlechte Gefühle. Es braucht nur wenig Training, um ihn willentlich zu betätigen. Das setzt Bewusstheit voraus, wie wir Gefühle erkennen und verstärken.

Denken Sie mal an eine Situation, in der es Ihnen so richtig schlecht ging.

Was sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken Sie? Wie geht es Ihnen?