

Wie Gedanken unsere Gefühle beeinflussen

Sie fühlen, wie Sie denken! Reflektieren Sie Ihre Gedanken. Betrachten Sie zehn im Wesentlichen ähnliche Personen, die demselben Ereignis gegenüberstehen: «*Ihr Partner behandelt sie rücksichtslos*».

Wie würden Sie über das Ereignis: «*Ihr Partner behandelt Sie rücksichtslos*» denken und welches Gefühl würden Sie entwickeln?

Person 1 deutet das Ereignis so: «Dieser Idiot hat kein Recht, mich so schlecht zu behandeln - für wen hält er sich eigentlich?» und ist entsprechend sauer.

Person 2 denkt: «Diese Rücksichtslosigkeit zeigt mir, dass mein Partner mich nicht liebt», und fühlt sich niedergeschlagen.

Person 3 schliesst aus dem Ereignis: «Diese Rücksichtslosigkeit muss darauf hindeuten, dass mich mein Partner wegen jemand anderem verlassen wird», und fühlt Eifersucht.

Person 4 denkt: «Ich habe so eine Behandlung nicht verdient, weil ich alles dafür tue, meinen Partner rücksichtsvoll zu behandeln», und fühlt sich verletzt.

Person 5 glaubt: «Ich muss etwas getan haben, worüber sich mein Partner geärgert hat, sonst würde er mich nicht so behandeln», und fühlt sich schuldig.

Person 6 meint: «Diese Rücksichtslosigkeit ist ein Zeichen dafür, dass mein Partner das Interesse an mir verliert», und hat Angst.

Person 7 denkt: «So, jetzt habe ich endlich einen Grund, meinen Partner zu verlassen, das wollte ich schon lange», und fühlt sich glücklich.

Person 8 entscheidet: «Mein Partner hat etwas Schlimmes angerichtet, indem er mich so behandelt hat, und ich bin nicht geneigt, mir das gefallen zu lassen», und ist verärgert.

Person 9 denkt: «Ich wünschte, mein Partner hätte sich rücksichtsvoller verhalten, denn eigentlich achten wir sehr aufeinander», und fühlt sich enttäuscht.

Person 10 argwöhnt: «Mein Partner muss etwas ziemlich Schlimmes über mich herausgefunden haben, dass er mich so behandelt», und schämt sich.