

## **Kann ich meinen Gefühlen vertrauen?**

Gefühle begleiten unser Erleben, Denken, Handeln und Erinnern. Sie stellen sich in konkreten Situationen ein, verbinden uns mit anderen und mit der Welt und motivieren uns zum Tun oder Lassen. Gefühle verbinden uns auch mit unserer eigenen Geschichte und unserem Körper, in den die Geschichte unserer Gefühle eingeschrieben ist. Gefühle können sehr angenehm sein – aber auch sehr unangenehm.

Welchen dieser Gefühle können wir vertrauen – und welche drohen, uns in die Irre zu führen? Gibt es Kriterien, um diese Gefühle zu unterscheiden? Wie können wir die Wahrheit auch der Gefühle achten, denen wir aktuell nicht folgen sollten?