

HerPath

Gefühlsl Klarheit

~ RESONANZ ~
EMOTIONEN FÜHREN – STATT
VON IHNEN GEFÜHRT ZU
WERDEN.

Kristina Starke





Willkommen Gefühlsklarheit – Verkörperte Selbstführung durch emotionale Intelligenz und Regulation

Emotionale Selbstführung ist kein mentales Konzept, sondern ein körperlicher Prozess.

Wenn du lernst, Emotionen nicht zu unterdrücken oder zu analysieren, sondern **sie zu spüren und zu führen**, entsteht wahre innere Stärke – die **Basis für klare Entscheidungen, gesunde Grenzen und authentische Präsenz**.



Gefühle sind die Sprache, in der dein Körper Wahrheit flüstert.
Wenn du sie hörst, musst du sie nicht mehr schreien lassen.





INHALT FÜR DICH

Emotion ist Bewegung		1 - 2
Die Funktion von Emotionen		3 - 5
Moderne Forschung		6
Exkurs zur Wissenschaft		7 - 9
Vom Reiz zur Reaktion		10 - 12
Selbstführung		13
HerPath		14

Gefühlsklarheit heißt:



Fühlen ist die feinste Form von Körperintelligenz.





EMOTION IST BEWEGUNG – UND SPRACHE DEINER WAHRHEIT

Du bist Expertin in deinem Feld. Du denkst klar, entscheidest bewusst – und trotzdem überrollen dich manchmal Gefühle, die dich klein, überfordert oder blockiert fühlen lassen.

Das ist kein Zeichen von Schwäche.

Es ist das Zeichen eines Nervensystems, das gelernt hat, **Verantwortung zu tragen** – oft zu früh, oft zu viel.

Emotionen sind keine Störung. Sie sind Information.

Wenn du lernst, sie zu lesen, bevor sie dich lenken, entsteht echte Selbstführung.

WAS EMOTIONEN WIRKLICH SIND – UND WAS SIE NICHT SIND

Emotion = Energie in Bewegung (lat. emovere = herausbewegen).

Emotionen sind körperliche, biologische Reaktionen, die dich auf Handlung vorbereiten.

Gefühle sind die bewusste Wahrnehmung dieser Emotionen – das, was du benennen, denken und teilen kannst.

Wissenschaftlich:

Emotionen sind Zustände des autonomen Nervensystems.

Sie zeigen, welches Grundbedürfnis aktiviert ist:

Schutz, Verbindung, Orientierung oder Ausdruck.

Bezug: Lisa Feldman Barrett (Konstruktivismus),
Paul Ekman & Robert Plutchik (Basisemotionen).



WAS DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EMOTION UND GEFÜHL WIRKLICH BEDEUTET

Ebene	Emotion	Gefühl
Ursprung	Biologische, körperliche Reaktion des autonomen Nervensystems.	Bewusste Wahrnehmung und Benennung dieser Reaktion.
Ort im System	Unbewusster, physiologischer Impuls – aus Stammhirn und limbischem System.	Bewusstes Erleben im Neokortex – kognitive Ebene.
Zeitpunkt	Entsteht sofort (innerhalb von Millisekunden) als Körperantwort.	Entsteht danach – wenn der Verstand interpretiert, was im Körper passiert.
Sprache	Nichtsprachlich – Spannung, Hitze, Druck, Herzklopfen, Enge, Zittern.	Sprachlich – „Ich bin traurig“, „Ich bin nervös“, „Ich fühle mich unsicher“.
Bezug	Vergangenheit, gespeicherte Schutzreaktionen, überlebensdienlich.	Gegenwart, reflektiert und kontextualisiert – bewusst wahrgenommen
Beispiel	Dein Körper reagiert mit Enge und Adrenalin – Emotion.	Du interpretierst das als „Angst“ oder „Vorfreude“ – Gefühl.

In einfachen Worten

Emotion ist das „alte Programm“ deines Körpers –

Gefühl ist die bewusste, gegenwärtige Antwort deines erwachsenen Ichs.



Emotionale Intelligenz ist keine Kontrolle.

Es ist Beziehung mit dir selbst.





DIE FUNKTION DER EMOTIONEN – DEINE INNERE NAVIGATION

Emotion ist Energie, die dich auf eine Handlung vorbereitet.
Sie entsteht im Körper, nicht im Denken.

Emotion	Kernbotschaft	Bewegung / Lösung
Angst	„Ich brauche Sicherheit.“	Rückzug, Grenzen, Orientierung
Wut	„Etwas stimmt nicht / Ich bin begrenzt.“	Abgrenzung, Handlung, Schutz
Trauer	„Ich lasse los.“	Öffnung, Heilung, Akzeptanz
Freude	„Ich bin im Einklang.“	Verbindung, Ausdehnung, Wachstum
Scham	„Ich fürchte Ausschluss.“	Bewusstwerdung, Integrität
Ekel	„Etwas passt nicht zu mir.“	Schutz, Reinigung, Distanzierung

Jede Emotion trägt Information –
nicht über „richtig oder falsch“, sondern über **Bedürfnisse und Grenzen**.

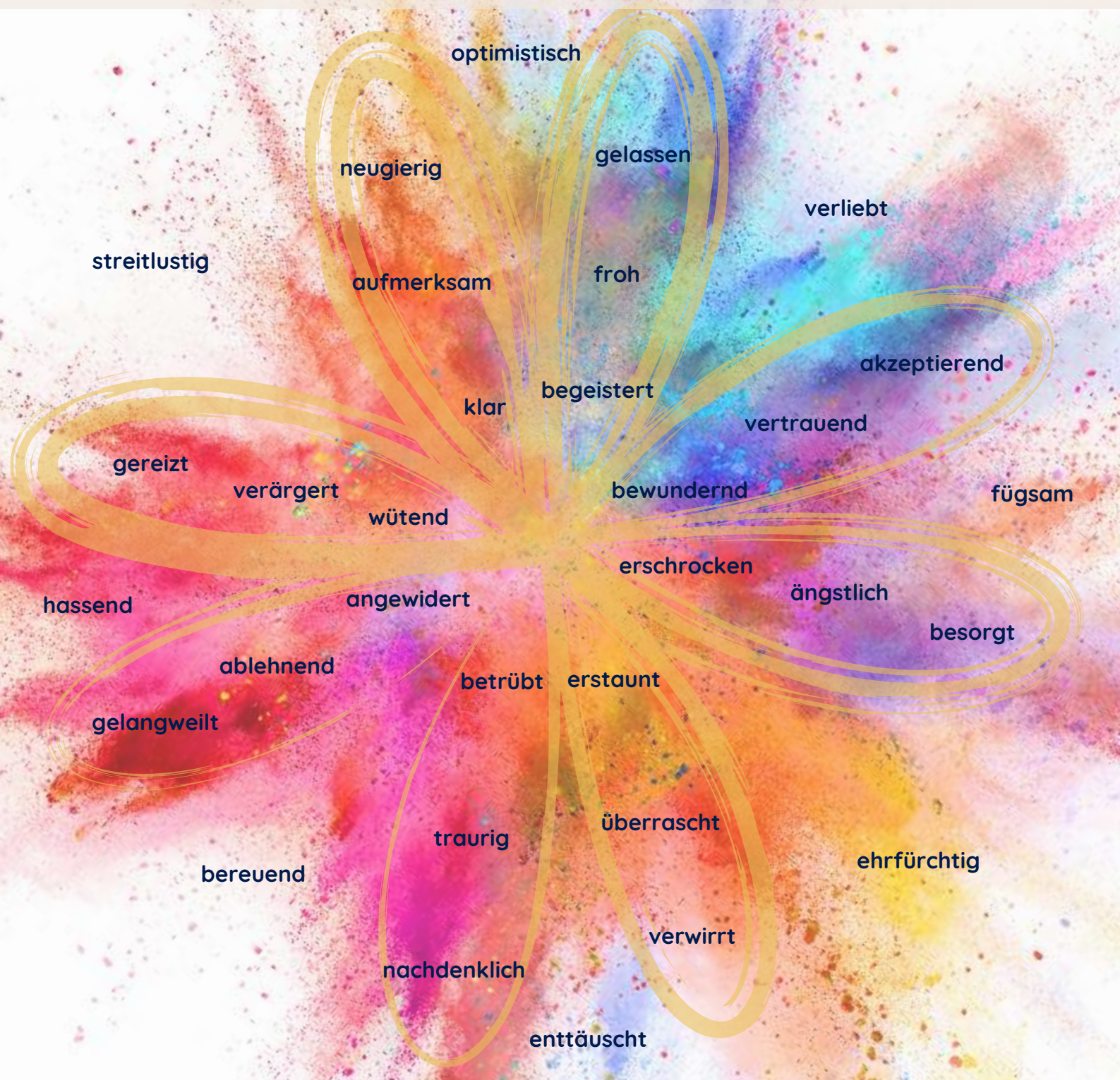
KLASSISCHE MODELLE – EMOTIONEN VERSTEHEN

Zur Einführung helfen die Modelle von **Robert Plutchik** und **Dr. Gloria Willcox**:
Sie zeigen die grundlegenden emotionalen Zustände und ihre Abstufungen –
didaktisch und visuell wertvoll für Differenzierung und Bewusstheit.

Die Modelle sind also Hilfsmittel, damit wir Menschen Emotionen und Gefühle
erkennen und damit auch benennen können. Sie dienen unserer
Standortbestimmung.

Diese Modelle sind keine „Wahrheit“, sondern Werkzeuge,
um dich selbst besser lesen zu lernen.

Plutchiks Rad der Emotionen



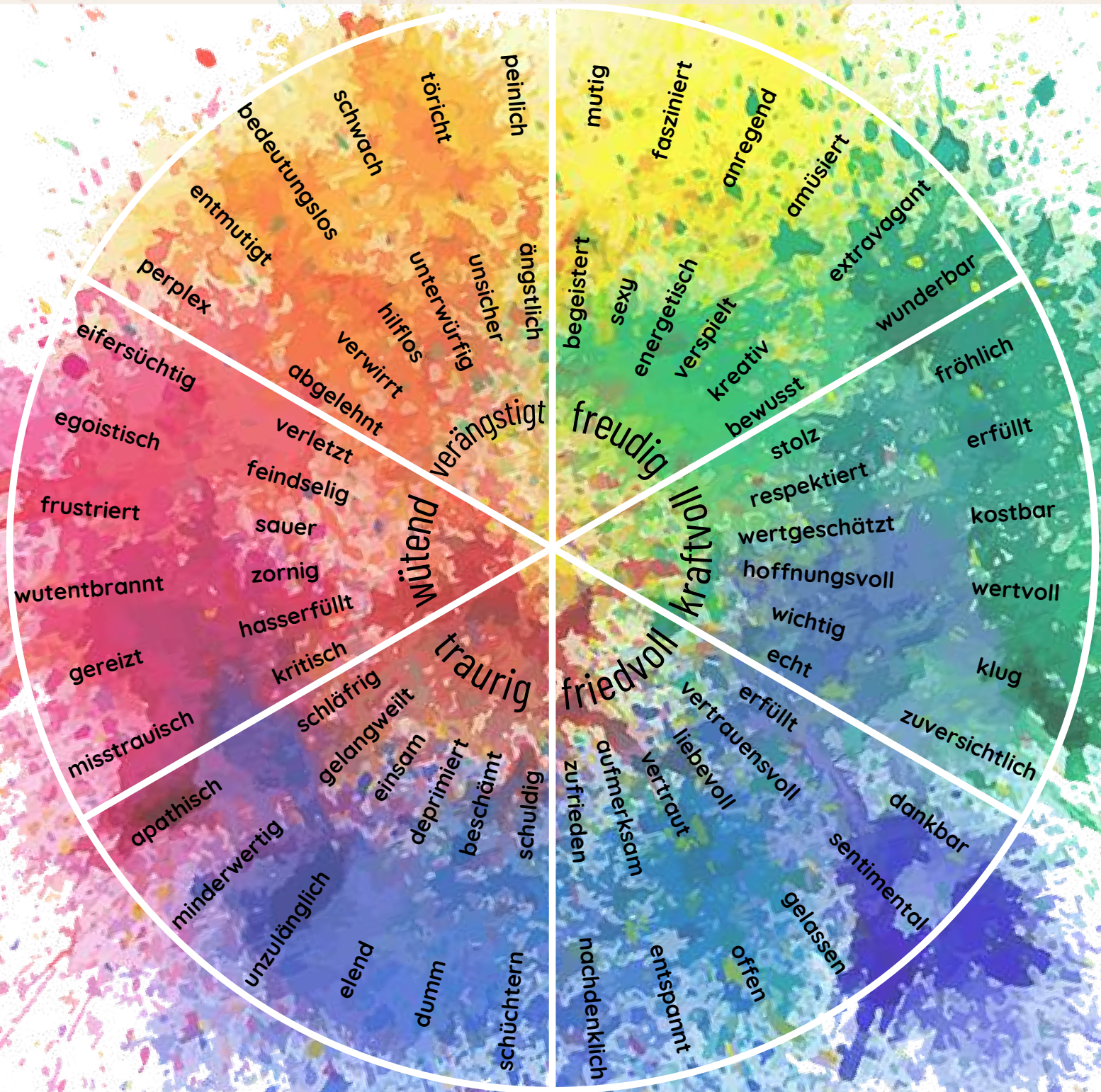
Basisemotionen und ihre Mischformen - Abbildung in Anlehnung an Robert Plutchik (1980), Theories of Emotion

Dieses Modell zeigt acht Grundemotionen in ihren Abstufungen und Mischformen: Freude, Vertrauen, Angst, Überraschung, Trauer, Ekel, Wut, Erwartung.

Es hilft dir, Emotionen zu **differenzieren**, also zwischen „verärgert“, „wütend“, „zornig“ oder „hasserfüllt“ zu unterscheiden.

Je feiner du benennst, desto besser kannst du regulieren.

Willcox' Gefühlsrad



Erweiterung dieser Basisemotionen zu Gefühlsfamilien mit feineren Abstufungen – vom Instinkt bis zur bewussten Nuance - in Anlehnung an das „Feeling Wheel“ von Dr. Gloria Willcox (1982), modifiziert für den HerPath-Kontext

Dr. Gloria Willcox erweitert das Verständnis:
Emotionen sind Familien von Gefühlen – vom subtilen Unbehagen bis zur tiefen Freude.
Diese Landkarte ist dein Werkzeug, um zu spüren, was gerade aktiv ist.



MODERNE FORSCHUNG – EMOTIONEN SIND KONSTRUKTIONEN

Lisa Feldman Barrett zeigt in ihrer Forschung (Theory of Constructed Emotion):

Emotionen sind keine fixen Programme, sondern **vom Gehirn konstruierte Bedeutungen**.

Zwei Menschen erleben denselben Körperzustand -
die eine nennt ihn „nervös“, die andere „aufgeregt“.

Dein Gehirn interpretiert und kombiniert **Körperempfindung + Kontext + Erfahrung** und formt daraus eine **Bedeutung**, die du „Gefühl“ nennst.



„Dein Körper sendet Signale. Dein Gehirn schreibt die Geschichte.“

- Lisa Feldman Barrett



Das bedeutet:

Du kannst lernen, die Geschichte zu verändern –
indem du den Körper zuerst spürst, bevor du ihn bewertest.

Emotionen sind keine Automatismen,
sondern Bedeutungen, die du deinem Körper gibst.

Das eröffnet Raum für Selbstführung:

Wenn du die Bedeutung änderst, ändert sich auch dein Zustand.



EXKURS: DIE WISSENSCHAFT DAHINTER

Barretts Forschung (u. a. How Emotions Are Made, 2017) revolutionierte das Verständnis von Emotionen. Ihr zentrales Prinzip: **Das Gehirn konstruiert Emotionen, es entdeckt sie nicht.**

Dein Gehirn arbeitet wie ein Vorhersageorgan (Predictive Processing). Es schätzt voraus, was im Körper und in der Umwelt passiert – basierend auf früheren Erfahrungen.

Diese Vorhersagen formen, **was du fühlst, was du wahrnimmst und wie du handelst.**

Die drei zentralen Bausteine nach Barrett:

1) Interozeption - dein inneres Spüren

Dein Gehirn empfängt ständig Signale aus Organen, Muskeln, Hormonsystem und Nervensystem. Dieses „Innen-Wissen“ nennt Barrett Interozeption. Es ist die Basis für alle Gefühle. → Wenn du dich mit deinem Körper verbindest, schulst du deine Interozeption. Das ist Embodiment – neurologisch erklärt.

2) Konzepte – gelernte Bedeutungen

Gefühle sind keine universalen Wahrheiten, sondern Bedeutungen, die du im Laufe deines Lebens gelernt hast. Dein Gehirn nutzt diese Konzepte, um Körperzustände einzuordnen:

- Herzklopfen kann „Aufregung“ heißen oder „Angst“
- Wärme im Brustraum kann „Liebe“ heißen oder „Scham“

→ Du kannst deine Emotionen also neu konzeptualisieren – durch Bewusstheit, Sprache und Training.

3) Vorhersage & Regulation – dein innerer Regisseur

Emotionen sind das Ergebnis von Vorhersagen über deinen Energiebedarf (Allostasis). Wenn dein Gehirn Gefahr oder Mangel erwartet, schaltet es Schutzprogramme (Fight, Flight, Freeze). → Bewusste Regulation (Atmung, Körperhaltung, Fokus) verändert die Vorhersage - dein System lernt, Sicherheit zu empfinden, auch wenn früher Gefahr war.



Was das für dich bedeutet – der HerPath-Transfer

Du kannst deine Emotionen nicht „wegdenken“.

Aber du kannst sie **neu deuten** und **neu erleben**.

Wenn du lernst, deinen Körper wahrzunehmen (Interozeption),
deine Gefühle zu benennen (Konzeptarbeit),
und deinen Zustand zu regulieren (Embodiment),
baust du die Brücke zwischen alter Reaktion und neuer Selbstführung.

Das ist der Kern verkörperter Intelligenz:

 „Ich spüre. Ich erkenne. Ich gestalte.“ 

Kurz gesagt:

Klassische Sicht (z. B. Ekman, Plutchik)	Barretts Sicht (Konstruktivistisch)
Emotionen sind angeborene Programme.	Emotionen sind Bedeutungen, die du konstruierst.
Biologisch fixierte Basisemotionen.	Kulturell und individuell gelernte Konzepte.
Reaktion auf äußere Reize.	Vorhersage basierend auf inneren Zuständen.
Ziel: Kontrolle.	Ziel: Bewusstheit und Regulation.
Emotion „passiert“ dir.	Du gestaltest die Bedeutung aktiv mit.

HerPath Quintessenz

Wenn du verstehst, dass Emotionen nicht dein Feind, sondern deine eigene Konstruktion sind,
wird jede Reaktion zu einer Möglichkeit für Neuausrichtung.

Dein Nervensystem wird formbar – dein Bewusstsein lenkbar –
und du wirst zur Gestalterin deines inneren Klimas.



VOM REIZ ZUR REAKTION – SELBSTFÜHRUNG IN AKTION

Das ist emotionale Meisterschaft:

Nicht das fühlen kontrollieren -
sondern das Fühlen führen.

Zwischen dem, was dich triggert, und dem, wie du reagierst, liegt dein
Raum der Wahl.

Hier geschieht Selbstführung.

Schritt für Schritt:

- 1 Innehalten**
- 2 Atmen**
- 3 Spüren**
- 4 Entscheiden**

Jede bewusste Pause ist ein Akt von Selbstermächtigung.
Du wählst, ob du reagierst – oder führst.



Emotionale Intelligenz heißt nicht, still zu bleiben.
Sie heißt, in Bewegung zu bleiben - ohne dich zu verlieren.



Bleib weich im Fühlen und klar im Handeln – dort beginnt wahre
Selbstführung.



Mini-Reflexion

Wann hast du zuletzt eine Emotion als „zu viel“ empfunden?
Welche Bewegung wollte sie dir eigentlich zeigen?

Wie würdest du dich fühlen,
wenn du deine Emotionen als Verbündete statt Gegner sehen würdest?

Embodiment-Integration – HerPath Bewegte Praxis

Diese Praxis erscheint separat als HerPath Bewegte Praxis – Im Tempel deiner Würde.

Sie unterstützt dich dabei, gestaute Emotionen sanft durch den Körper zu bewegen und das erwachsene Ich im Nervensystem zu verankern.

Kein Drama. Keine Analyse. Nur Bewegung.
Dein Körper erinnert sich an Freiheit.



Emotionale Intelligenz ≠ Emotionale Kontrolle

Selbstführung heißt nicht, Emotionen „im Griff zu haben“.
Sie heißt, sie **zu kennen, zu spüren und bewusst zu lenken**.

Verkörperte Emotion ist keine Schwäche –
sie ist deine stärkste Ressource.

Denn wahre emotionale Intelligenz entsteht nicht im Denken,
sondern in der Fähigkeit, **bei dir zu bleiben, während du fühlst**.

Sie zeigt sich in den Momenten, in denen du nicht gegen dich kämpfst,
sondern dich mit dir bewegst.

Emotionale Intelligenz bedeutet:

- Du erkennst, was in dir geschieht, bevor du handelst.
- Du nutzt deine Empfindungen als Wegweiser, nicht als Beweis.
- Du bleibst präsent, auch wenn andere reagieren.
- Du regulierst, ohne dich zu unterdrücken.

So wird aus Kontrolle Präsenz.
Aus Reaktivität – Klarheit.
Aus Emotion – Führung.

Fazit & Integration

Emotionen sind keine Gegner – sie sind Wegweiser.
Gefühle sind keine Schwäche – sie sind Wahrnehmung.
Verkörperung ist keine Flucht – sie ist Rückkehr zu dir selbst.

Wenn du lernst, Emotionen zu lesen und zu führen,
führst du dich selbst – und alles andere wird klarer, einfacher, echter.



SELBSTFÜHRUNG HEISST NICHT, DIE WELLEN ZU STOPPEN – SONDERN ZU LERNEN, SIE ZU REITEN.

Emotionen sind keine Störung – sie sind Information.
Wenn du lernst, sie zu führen,
entsteht emotionale Meisterschaft – ruhig, klar, verkörpert.

Gefühlsgenauigkeit ist eine Fähigkeit,
die sich im Alltag vertieft –
und an manchen Punkten Unterstützung braucht.

Wenn Gefühle dich immer wieder überrollen,
in bekannte Reaktionen ziehen
oder deine Selbstführung unterbrechen,
ist das kein Mangel an Kontrolle.

Es ist ein Hinweis auf innere Dynamiken,
die mehr Raum brauchen
als ein einzelner Impuls geben kann.

HerPath bietet diesen Raum:
traumasensibel, klar begrenzt
und auf verkörperte Selbstführung ausgerichtet.

Auf meiner Website findest du die weiteren Impulse
der HerPath Selbstführung:

- **HerPath Ausrichtung** – wenn innere Ordnung fehlt
- **HerPath Wahlfreiheit** – wenn Bindung und Loyalität halten
- **HerPath Präsenz** – wenn Ausdruck, Stimme und Aufrichtung fehlen

kristina-starke.com



KLARHEIT IST KEINE KONTROLLE

Gefühlsklarheit bedeutet nicht, Gefühle zu kontrollieren oder zu überwinden oder ihnen ausgeliefert zu sein.

Sie entsteht dort, wo Wahrnehmung, Körper und innere Ordnung **wieder verbunden sind.**

HerPath ist ein Raum für diese Verbindung.

be grounded. be graceful. be in your power.

Kristina ♦ HerPath

Systemische & traumasensitive EMDR-Coachin

Mentorin für verkörperte Identität und Selbstführung

Diplom-Betriebswirtin (Bankwirtschaft) | EASC-zertifiziert | DGTA-Mitglied

Für den direkten Kontakt per Mail: herpath@kristina-starke.com