

**Ökumene • Oppenheim:**

## **Einladung zum ökumenischen Bibelkreis in Oppenheim**

**im Rahmen der evangelischen Erwachsenenbildung am Mittwoch, dem 11. Dezember 2024,  
20:00 Uhr im Martin-Luther-Haus, Am Markt 10, 55276 Oppenheim**

*Von Andreas Artiaga Hahn*

*2. Dez. 2024*

Referent: Pfarrer Gerhard Fitting

Thema: "Gefühle sind ein guter Tacho, aber ein schlechtes Lenkrad"

4 Tipps zum Umgang mit Gefühlen:

1. Nicht bewerten. Gefühle sind weder gut noch böse. Sie sind einfach. Was wir tun, das kann gut oder böse sein.
2. Gefühle sind wie Kinder. Sie wollen wahrgenommen werden und nicht eingesperrt. Doch man muss nicht immer alles tun, was sie von einem wollen.
3. Gefühle kommen und gehen. Weder negative noch positive Gefühle bleiben. Sie sind wie Wellen. Deshalb ist es sinnlos, sie zu bekämpfen. Auch negative Gefühle wollen wahrgenommen werden. Sie klingen aber auch von selbst wieder ab.
4. Gedanken nähren Gefühle. Während Gefühle weder gut noch böse sind, gibt es definitiv böse Gedanken, die Gefühle füttern. Was Du in Deinen Gedanken ablaufen lässt, wird Deine Gefühle prägen. Wenn Du bewusst Gedanken der Dankbarkeit, der Güte, des Vertrauens, der Hoffnung, der Wahrheit in Deinem Kopf regieren lässt, werden Deine Gefühle folgen. Wenn Du Hass, Eifersucht, Begehren, Sorgen, Negativität, Hoffnungslosigkeit in Deinem Denken frei wuchern lässt, wird das Deine Gefühlswelt entsprechend formen.

Melden Sie sich nach Möglichkeit unter folgender E-Mail-Adresse an: [stephanie.kaisinger@gmail.com](mailto:stephanie.kaisinger@gmail.com)