



## Online-Meeting (kostenlos) "Gefühle zulassen ist ein tiefgreifender Weg der Befreiung!"

Im Juni 2025 war ich im Urlaub und da ist der August Newsletter entstanden.  
Falls du ihn nicht gelesen hast <https://www.ania-diamantis.ch/#Newsletter> (Unter vorherige Newsletter)

Hier ein Auszug daraus:

... und doch erlebte ich einmal mehr:

Egal wo ich hingehere, ich nehme mich selbst mit. Was bei mir so viel bedeutet hat wie: Plötzlich war da nicht nur Entspannung, sondern auch Anspannung. Ängste statt Vertrauen. Trauer um Vergangenes und Versäumtes anstatt Freude und Genuss in der Gegenwart.

Mein Glück war, dass beides da war. Manchmal auch gleichzeitig.

**Ja, auch das geht!**

**Wie genau, erfährst du bei diesem kostenlosen Zoomcall.**

Die «unangenehmen Gefühle» nahmen nicht überhand. Die «erwünschten Gefühle» dagegen waren so intensiv, **dass ich manchmal vor Glück hätte weinen können**. Egal ob erwünscht oder unangenehm, ich habe nichts davon beurteilt oder verdrängt, sondern habe beide Gefühlszustände bewusst wahrgenommen und durchgeföhlt. Das ist aus meiner Sicht die Lösung.

**Alle Geföhle dürfen sein und zugelassen werden.**

**Überhaupt kommt in mir immer wieder die Frage hoch, wieso wir Geföhle in schlecht und gut einteilen?**

Geföhle sind einfach da. **Punkt.**

Was wir daraus machen, ist einzig und allein unsere Entscheidung.

Meine langjährige Erfahrung ist, dass sie sich verändern, sobald wir sie nicht mehr nur weghaben wollen und schnell wieder «wegpacken», wenn sie hochkommen. Sondern wenn wir lernen, ihnen Raum zu geben, sie anzuerkennen und – wie oben beschrieben – sie durchzuföhlen.

Auch Prägungen können wir so verändern. **Punkt.**

Vielleicht nicht allein. Vielleicht braucht es eine achtsame Unterstützung im Aussen. Die biete ich dir gern an. Wir können alles verändern, selbst das, was uns in unserer Kindheit vorgelebt wurde und wir als unumstössliche Wahrheit erlebt haben. **Punkt.**

**Du fragst dich, warum ich jeweils einen «Punkt» setze?**

Weil ich daran glaube.  
Weil ich es persönlich erlebt habe.

Du bist einzigartig und wertvoll - mit all deinen Ecken und Kanten!  
Während meiner Begleitung werden Krisen zu Chancen, Unerfülltes zu Wendepunkten,  
Fesseln zu innerer Freiheit und Dein Rucksack zu einem Luftballon.



Weil es mir gelingt.

Und vielen anderen mittlerweile auch.

Denn ich bin in meiner Arbeit bereits mit vielen Menschen diesen Weg gegangen: weg von Übernommenem, Erlebtem und Gehörtem hin zu ihrem eigenen wahrhaftigen Gefühl und ihren Impulsen.

«**Übernommen**» heisst dabei zum Beispiel: Die Vorfahren und Vorbilder haben es schon so gemacht, also machen wir es auch so. Und das oft, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

«**Erlebt**» heisst, ich habe es schon immer so gemacht und war halt immer schon so – und darum kann ich es nicht ändern.

«**Gehört**» bedeutet, dass uns Sätze wie «man weint nicht vor anderen», «nimm dich zusammen» oder «sei nicht wütend» so sehr in Fleisch und Blut übergegangen sind, dass wir sie nicht mehr infrage stellen.

### **Gefühle zulassen ist ein tiefgreifender Weg der Befreiung!**

Und ja, ich höre auch die Stimmen, die sagen, ich kann nicht immer alle Gefühle zulassen, und gebe diesen Stimmen recht. Es gibt Momente, in denen auch ich mich zusammennehme. Mich nicht zumute. Die Tränen nicht zulasse. Meine Wut nicht ausdrücke. Oder ich so tue, als ob alles in Ordnung wäre.

**ABER: In dem Moment, in dem ich wieder an einem sicheren Ort bin – meistens, wenn ich nach solchen Situationen wieder allein bin –, gehe ich zurück zu den Gefühlen, nehme sie nochmal wahr und fühle sie.**

Einfach nur fühlen. Mehr nicht. Und sie verändern sich von selbst. Manchmal kann es auch passieren, dass mir die Gefühle für den Moment zu heftig werden. Dann lenke ich mich ab und komme später nochmal auf sie zurück. Wie oben beschrieben: Alles darf sein! Sogar das Ablenken – manchmal.

**Wichtig ist für mich: Ich gehe den Triggern nach und kümmere mich um meine Gefühle. Bis ich sie «verstanden» habe. Bis ich sie durchlebt habe und mein Körper sie integrieren konnte.**

**Vielleicht fragst du dich jetzt, was du davon hast, wenn du das machen würdest? Meine Antwort ist: viel!**

**Möchtest du:**

- wissen, was dieses «viel» bedeutet?
- anhand von eigenen Beispielen hören, dass all das, was du eben gelesen hast, nicht nur Theorie ist?
- erfahren, wie das gehen kann?
- verstehen, was es bedeutet, wenn verschiedene Gefühle gleichzeitig da sein können?

**Wie klingt das für dich, dich von deinen einschränkenden Prägungen und alten Mustern zu befreien hin zu einem friedvolleren Leben ganz nach deinem Geschmack?**

Ich bitte um verbindliche Anmeldung, damit ich den Kurs gut planen kann.

**Lass dich überraschen, wie meine Methode wirkt und mich verändert hat.**

Und was mich verändert hat, kann auch ein Weg für dich sein.

**Dazu möchte ich dich kostenlos einladen:**

**Du bist einzigartig und wertvoll - mit all deinen Ecken und Kanten!  
Während meiner Begleitung werden Krisen zu Chancen, Unerfülltes zu Wendepunkten,  
Fesseln zu innerer Freiheit und Dein Rucksack zu einem Luftballon.**



**Einladung zu kostenlosem Online-Meeting**  
**Gefühle zulassen ist ein tiefgreifender Weg der Befreiung!**

**Lass dich überraschen, wie meine Methode wirkt – und mich verändert hat.**

- Ich erzähle dir anhand von persönlichen Beispielen, wie ich das mache.
- Ich beantworte dir alle oben genannten und deine Fragen dazu.
- Gebe dir Tools an die Hand, wie du das im Alltag selbst umsetzen kannst.

**Wann:** 13.09. - 11.00 Uhr oder 23.09. - 20.15 Uhr

**Anmeldung:** Online Anmeldung beim jeweiligen Datum im Veranstaltungskalender  
<https://www.ania-diamantis.ch/Veranstaltungstermine.html>

Ich freue mich sehr auf dich.

*Ania Diamantis-Glanzmann*

Du bist einzigartig und wertvoll - mit all deinen Ecken und Kanten!  
Während meiner Begleitung werden Krisen zu Chancen, Unerfülltes zu Wendepunkten,  
Fesseln zu innerer Freiheit und Dein Rucksack zu einem Luftballon.