

	Erscheinungsform	Gefühl	Qualität
.. ich bin nicht gut genug, .. der bringt es doch sowie zu nichts	Feindbilder entstehen; Zorn verbraucht sich in der Wirkung und wird deshalb stärker; führt bei Unterdrückung zu Sarkasmus	Zorn	Achtsamkeit, Wachsein, (mit Mitgefühl) handeln, im Kontakt bleiben, Klarheit
.. die anderen spinnen ja .. muss ich denn hier alles allein machen	Urteile fällen; ich kann alles viel besser; ich bin hier der Beste; alles ist nie gut genug, nicht mein Stil; was soll ich hier; einsperren im privaten Elfenbeinturm	Stolz	die Fähigkeit, die Qualitäten in Anderen zu sehen; die Schönheit in Allem zu sehen
.. lieber nichts erzählen, das gibt nur Ärger .. sie / er hat mich angelogen	Frustration; alles wird langweilig, weil es verboten ist; ich rede schlecht über andere; Menschen stören mich, Unehrllichkeit, Enge, Langeweile	Eifersucht	Fähigkeit zu sehen, was der Andere braucht für sein Glück; gute Wünsche machen; gute Eindrücke im Geist erzeugen
.. ohne die Jeans von x kann ich nicht glücklich sein	das Glück im Aussen suchen; das muss ich alles haben, das und das, jedes neue Spielzeug und es muss genau so und so sein; viele Ge- und Verbote	Gier/Anhaftung	nach Innen schauen; was kann ich der Welt geben
.. ich kann sowieso nichts tun .. wieso passiert mir das immer?	eigentlich weiß ich ja schon alles; ich kümmere mich jetzt um gar nichts mehr; alles ist Schicksal	Nicht-Wissen Verwirrung	halte Ausschau nach einer einfachen Antwort; verstehe, wie der Geist funktioniert, öffne dich der Intuition