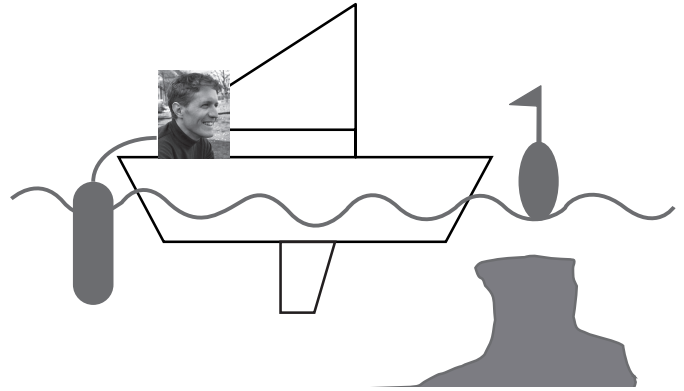


Einführung: Das Segelboot ist nicht passiv den Winden ausgeliefert, auch wenn es sich manchmal so anfühlt. Es hat ein Ruder zum Steuern. Es hat einen Menschen, der die Selbstwirksamkeit hat, das Ruder zu benutzen. Und es gibt Bojen, die vor Untiefen warnen. Zusammen verhindert dies, dass das Segelboot immer und immer wieder gegen die gleiche Untiefe fährt und es zu Problemen kommt. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, Ihre Kontrollmöglichkeiten, Ihre Selbstwirksamkeit und Orientierungspunkte zu beschreiben.



Arbeitsanweisung: Beantworten Sie die folgenden Fragen.

1. Was ist mein Ruder? Wie kann ich mein Leben verändern? Was kann ich anders machen?

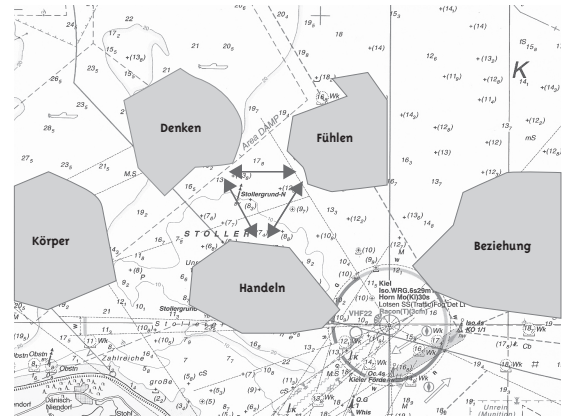
2. Wie gut bin ich im Lenken meines Segelboots? Wie selbstwirksam erlebe ich mich dabei?
Was brauche ich, um selbstbewusster zu sein?

3. Welche Signalbojen habe ich? Woran erkenne ich Untiefen?

Woran erkenne ich Stressfaktoren (Menschen, Situationen, Orte), die mir Probleme bereiten können?

Einführung: Probleme von Menschen ergeben sich oftmals aus dem Zusammenspiel unterschiedlicher Aspekte, die Sie auf der folgenden psychologischen Orientierungskarte finden. Diese Aspekte sind wie Inseln, die auf einer Reise besucht werden können. Jeder Mensch hat dabei eine Insel, die er bevorzugt aufsucht. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, Ihre Probleme auf den Inseln Denken, Fühlen, Handeln, Körper und Beziehungen zu beschreiben.

Arbeitsanweisung: Beantworten Sie die folgenden Fragen.



1. Was hat mein Problem mit meinem Körper zu tun? Wie wirkt es sich darauf aus?

2. Was hat mein Problem mit meinen Beziehungen zu anderen Menschen / meinem Umfeld zu tun?
Wie wirkt es sich darauf aus?

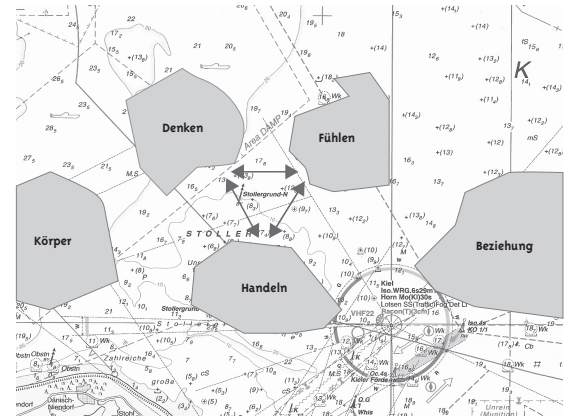
3. Was hat mein Problem mit meinen Handlungen zu tun? Wie wirkt es sich darauf aus?

4. Was hat mein Problem mit meinen Gedanken zu tun? Wie wirkt es sich auf diese aus?

5. Was hat mein Problem mit meinen Gefühlen zu tun? Wie wirkt es sich auf diese aus?

Einführung: Stellen Sie sich nun bitte vor, Sie erreichen Ihre Ziele, Ihre Probleme und Schwierigkeiten verändern sich und werden weniger. Wie wirkt sich das auf die unterschiedlichen Inseln aus, die Sie während Ihrer therapeutischen Reise besucht haben?

Arbeitsanweisung: Beantworten Sie die folgenden Fragen.



1. Wenn ich meine Ziele erreiche, wirkt sich dies wie folgt auf meinen Körper aus...

2. Wenn ich meine Ziele erreiche, wirkt sich dies wie folgt auf meine Beziehungen / mein Umfeld aus...

3. Wenn ich meine Ziele erreiche, wirkt sich dies wie folgt auf meine Handlungen aus...

4. Wenn ich meine Ziele erreiche, wirkt sich dies wie folgt auf meine Gedanken aus...

5. Wenn ich meine Ziele erreiche, wirkt sich dies wie folgt auf meine Gefühle aus...

Der Begriff

Wenn wir von Emotionen sprechen, meinen wir damit ganz oft Gefühle. Doch der Begriff Gefühl ist nicht immer eindeutig. Wir reden dann von guten und schlechten Gefühlen. Mit dieser Bewertung gerät aus dem Blick, dass Emotionen ganz oft etwas Hilfreiches sind, eine Ressource, eine bereichernde Quelle in unserem Leben.

Deshalb ist das Wort Emotionen auch genauer, denn es beinhaltet, worum es geht: Um Motion, also Bewegung. Emotionen haben ein Potential, sie geben uns die Kraft, etwas zu tun, und sind deshalb Ressourcen.

Aspekte von Emotionen

Emotionen sind nicht einfach zu beschreiben. Viele unterschiedliche wissenschaftliche Fachbereiche versuchen, besser zu verstehen, was genau Emotionen sind und wie unser Umgang mit ihnen hilfreich sein kann.

Dabei steht fest, dass Emotionen unterschiedliche Aspekte haben:

Grundemotionen. Es gibt verschiedene Qualitäten von Emotionen. Die wichtigsten sind die Grundemotionen, die bereits Kinder zeigen: Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel und Überraschung.

Ausdruck. Jede Grundemotion hat dabei einen typischen Ausdruck. Diesen Ausdruck können wir manchmal im Gesicht erkennen, manchmal an der Körperhaltung, manchmal in dem, was ein Mensch tut.

Körper. Wenn wir eine Emotion erleben, ist immer unser ganzer Körper beteiligt: Von unserem Gehirn über hormonelle Prozesse bis zu unserem Herzschlag. Mal spüren wir das mehr, mal weniger.

Funktion. Emotionen sind nicht sinnlos, sie haben einen Sinn. Dieser Sinn liegt in ihrer Funktion, uns bei den Herausforderungen des Lebens zu unterstützen.

Kultur. Wie wir eine Emotion erleben, ist oft genetisch programmiert. Die meisten Menschen werden zusammenzucken, wenn sie plötzlich eine Schlange sehen, auch wenn sie noch nie von einer Schlange gebissen wurden. Doch oft haben wir erst im Laufe unseres Lebens gelernt, auf bestimmte Signale mit einer Emotion zu reagieren. Manchmal wurde uns auch verboten, bestimmte Emotionen zu zeigen. Das Erleben einer Emotion ist also von unserer Umgebung und unserer Kultur abhängig.

Emotion: Ein Kuchen

Die wichtigsten Wissenschaften, die sich mit Emotionen beschäftigen, sind die Neurowissenschaften, die Psychologie und die Philosophie.

Ihr jeweiliger Schwerpunkt kann mit einem Bild dargestellt werden: Stellen Sie sich vor, eine Emotion ist ein Kuchen. Dann beschreiben die Neurowissenschaften die Zutaten des Kuchens. Die Psychologie beschreibt, wie die Zutaten gemischt werden, welche Form es braucht, bei welcher Temperatur der Kuchen gelingt. Die Philosophie beschreibt, was der Sinn dieses Kuchens ist. Jeder Mensch selber entscheidet, ob der Kuchen ihm schmeckt.

Die Zutaten des Kuchens. Wenn wir eine Emotion erleben, arbeiten viele Bereiche unseres Gehirns zusammen. Früher glaubte man, es gäbe nur ein Gebiet für Emotionen, heute weiß man, dass es viele sind, die zusammen wirken. Dazu zählen die Amygdala, die dann aktiv ist, wenn wir mit neuen Situationen, die bedrohlich sein könnten, zu tun haben, der Hippocampus, der bei jeder Erinnerung beteiligt ist, Teile des Präfrontalkortex, der Gehirnregion hinter unserer Stirn, und noch einige weitere Gebiete.

Das Backen. Die wichtigsten psychologischen Theorien beschäftigen sich mit der Funktion von Emotionen. Die folgende Abbildung zeigt, wann wir Emotionen erleben und wozu dies führt.



Abbildung 1. Auslösebedingung und Funktion einer Emotion

Demnach erleben wir Emotionen immer dann, wenn in unserem Umfeld etwas passiert, das wichtig für uns ist, z. B. weil unsere Grundbedürfnisse betroffen sind. Zu diesen gehören körperliche Grundbedürfnisse, z. B. wenn wir müde oder hungrig sind, aber auch Bedürfnisse wie das nach Kontrolle, Bindung zu anderen Menschen, nach einem stabilen Selbstwert und nach Lustgewinn bzw. Vermeidung von Unlust.

Wenn wir in einer Situation, die mit diesen Bedürfnissen in Verbindung steht, Emotionen erleben, dann signalisieren diese Emotionen uns und anderen Menschen, dass was passieren muss. Sie aktivieren dann eine Handlung, die Situation so zu verändern, dass unsere Bedürfnisse befriedigt oder wieder gesichert werden.

Der Sinn des Kuchens. Die Philosophie hat lange nicht wirklich etwas mit Emotionen anfangen können, da sie sich lieber mit den reinen Gedanken beschäftigt hat. Das hat sich heute geändert. Die Philosophie sagt, dass Emotionen wichtig sind, weil sie uns helfen, moralisch zu handeln. Sie zeigen uns, dass das, was wir tun, wenn wir eine Emotion erleben, wichtig ist. Emotionen können also gute Gründe dafür sein, etwas zu tun. Und damit rechtfertigen sie aus Sicht der Philosophie auch das, was wir dann tun. Dies gilt aber nur, wenn wir nicht übertreiben, indem wir Emotionen unangemessen intensiv erleben.

Emotionen stellen eine Verbindung her

Emotionen sind an vielen Bereichen unseres Lebens beteiligt. Das Potential von Emotionen liegt darin, dass sie uns helfen, zwischen diesen Bereichen eine Verbindung herzustellen, sie abzustimmen. Sie liegen damit in einer Schnittmenge, wie die folgende Abbildung zeigt.

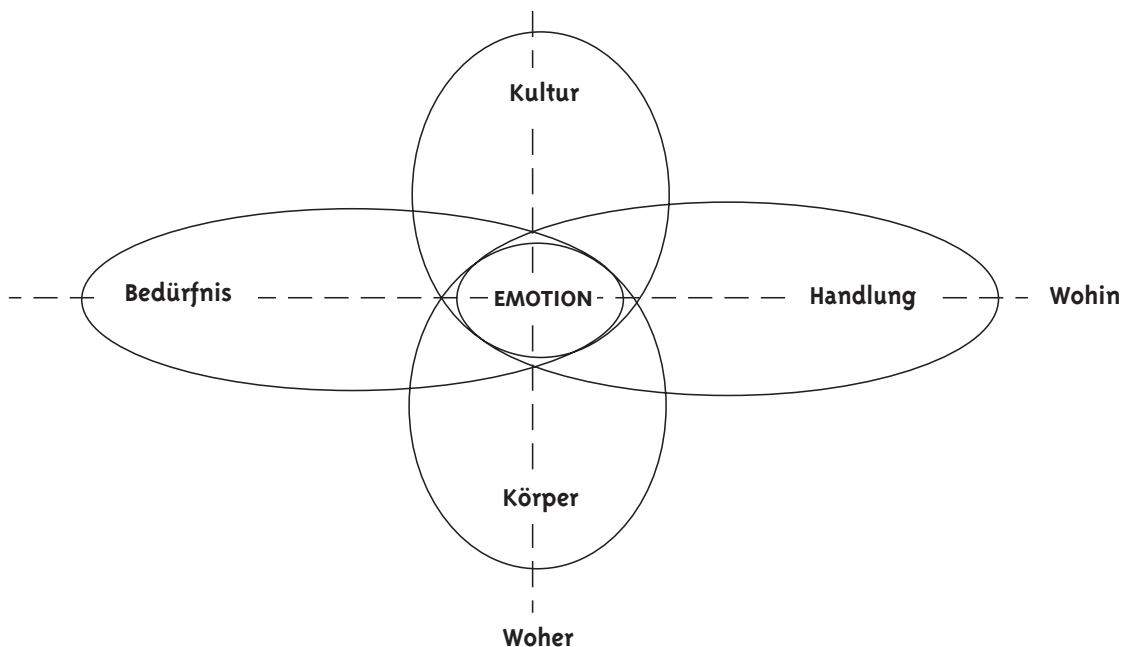


Abbildung 2. Emotion und ihre Schnittstellenfunktion

Emotionen liegen in einer Schnittmenge zwischen unseren Bedürfnissen und dem, was wir tun, um diese Bedürfnisse zu befriedigen oder zu sichern.

Emotionen liegen auch in einer Schnittmenge zwischen unserem Körper, mit dem wir unsere Emotionen ausdrücken, und der Kultur, durch die wir gelernt haben, wie wir die Emotionen ausdrücken sollen.

Wir können Emotionen regulieren

Menschen können mit ihren Emotionen unterschiedlich umgehen. Manche haben einen Umgang, bei dem sie das Potential von Emotionen bereits nutzen.

Lange Zeit war dabei die Rede davon, dass wir Emotionen kontrollieren müssen. Heute wissen wir, dass das nicht geht. Der aktuelle Begriff ist Emotionsregulation. Statt kontrollieren regulieren wir unsere Emotionen. Ein Beispiel:

Wenn Sie z. B. in einer Gaststätte sind und nach der Bestellung sehr lange auf das Essen warten müssen, kann es sein, dass Sie Ärger verspüren oder sogar wütend werden. Dann haben Sie verschiedene Möglichkeiten, diesen Ärger zu regulieren.

- Sie können die Gaststätte verlassen und nie mehr wiederkommen (Situationsauswahl).
- Sie können die Situation verändern, z. B. die Zeit des Wartens überbrücken, in dem sie ein nettes Gespräch führen (Situationsveränderung).
- Sie können Ihre Aufmerksamkeit auf etwas anderes richten, z. B. auf die Hintergrundmusik.
- Sie können Ihre Bewertungen, die hinter dem Ärger stehen, überprüfen und vielleicht verändern, z. B. „Ich bin nicht der Einzige, der lange warten muss.“ „Die Bedienung gibt sich alle Mühe.“
- Sie können etwas mit ihrem Ärger tun, z. B. ihn runterschlucken oder laut losschreien.

Aber Achtung! Zwischen Runterschlucken von Ärger und Losschreien gibt es immer noch etwas dazwischen, z. B. den Ärger ansprechen.

Der hilfreiche Umgang mit Emotionen

Menschen, die gut in der Lage sind, ihre Emotionen zu nutzen, hat man lange Zeit emotional intelligent genannt. Aber es ist nicht ganz klar, ob es sich wirklich um eine Form der Intelligenz handelt. Mittlerweile weiß man aber, dass ganz unterschiedliche Fähigkeiten zu einem hilfreichen Umgang mit Emotionen gehören. Daher spricht man auch von emotionalen Kompetenzen. Kompetenzen sind Fähigkeiten, die gut geübt und erweitert werden können.

Sehr vereinfacht beinhaltet der hilfreiche Umgang mit Emotionen die Fähigkeiten, Emotionen zu erkennen und sie zu managen – und zwar bei sich selbst als auch bei anderen Menschen. Dies zeigt die folgende Tabelle.

Tabelle 1. Dimensionen im Umgang mit Emotionen

		Fokus	
		Selbst	Andere
Emotionen	Erkennen	Wahrnehmung und Verstehen von Körperreaktionen und Bewertungen	Wahrnehmen und Verstehen von Mimik, Gestik und verbalem Ausdruck
	Managen	eigene Emotionen regulieren	Emotionen anderer Menschen regulieren

Manchmal kann der Umgang mit Emotionen schwierig sein

Viele Menschen haben Schwierigkeiten im Umgang mit Emotionen. Wir wissen heute, dass viele Probleme von Menschen, z. B. Stress, Partnerschaftsprobleme, Konflikte, Burnout, aber auch viele psychische Erkrankungen mit unserem Umgang mit Emotionen zusammenhängen können. Ein paar Beispiele:

- Sie erleben häufig Emotionen, die in der Situation unangemessen sein können (z. B. „Ich fühle mich immer schuldig – obwohl ich gar nichts falsch gemacht habe“).

- Sie erleben Emotionen, haben aber gelernt, dass diese nicht gut sind (z. B. „Ich darf nicht wütend sein.“).
- Sie verurteilen sich selbst für das Erleben von bestimmten Emotionen (z. B. „Ich hasse mich, weil ich Angst gehabt habe.“).
- Sie erleben oft sehr intensive Emotionen und wissen dann nicht damit umzugehen (z. B. schreien laut umher, obwohl es in dem Moment nicht hilfreich ist).
- Sie tun manchmal etwas, das Ihnen schadet, um einen Schmerz zu betäuben (z. B. Alkohol trinken, sich selbst verletzen).
- Sie wissen nicht, wie Sie Ihre Emotionen ausdrücken sollen und unterdrücken sie (z. B. schlucken ihren Ärger herunter, obwohl es hilfreich wäre, etwas zu sagen).

Das Ziel: ein angemessener Umgang mit Emotionen

Das Ziel ist nun das richtige Maß zu finden, mit seinen eigenen Emotionen umzugehen – nicht zu viel und nicht zu wenig. Dies bezieht sich sowohl auf die unterschiedlichen Grundemotionen, also die Differenzierung, als auch auf die Intensität, wie stark wir Emotionen erleben.

Wenn wir immer wieder aus einem mittleren Bereich von unterschiedlich differenzierten und intensiv erlebten Emotionen herausrutschen, nimmt die Wahrscheinlichkeit für Probleme im Leben zu.

Tabelle 2. Langfristig angemessener Bereich der Regulation von Emotionen hinsichtlich der Dimensionen Qualität und Quantität

		Differenzierung	
		Niedrig	Hoch
Intensität	Niedrig	A	C
	Hoch	B	D

- Aus der Tabelle ergeben sich vier Gruppen eines langfristig wenig hilfreichen Umgangs mit Emotionen:
- A) Dies sind Menschen, die grundsätzlich Emotionen wenig empfinden.
 - B) Diese Menschen erleben einige Emotionen sehr intensiv (z. B. Angst) andere dafür nicht.
 - C) Diese Menschen kennen zwar sehr viele unterschiedliche Emotionen, spüren sie aber nur ganz wenig.
 - D) Diese letzte Gruppe von Menschen erlebt viele Emotionen sehr intensiv und häufig.

Wie kann dieses Ziel erreicht werden?

Viele Ansätze wurden entwickelt, um Menschen im Umgang mit ihren Emotionen zu unterstützen. Die wichtigsten Elemente solch einer Arbeit an Emotionen sind:

- Lernen, Emotionen bei sich und anderen Menschen achtsam wahrzunehmen.
- Lernen, Emotionen mit ihrem Potential als Ressourcen anzunehmen.
- Lernen, Emotionen bei sich und anderen Menschen zu erkennen.
- Lernen, Emotionen unterschiedlich auszudrücken.
- Lernen, Emotionen wieder stärker zu erleben.
- Lernen, Emotionen zu fördern und zu regulieren, wo dies sinnvoll ist.

Wie geht es weiter?

In einer Beratung oder Psychotherapie können Sie mehr darüber erfahren,

- wie Sie Emotionen bei sich und anderen Menschen erkennen können.
- wie Sie mit diesen Emotionen so umgehen können, dass diese Sie bereichern.
- wie genau Ihr emotionaler Stil ist und welche Erfahrungen in Ihrem Leben diesen Stil geprägt haben.
- worin der Sinn einzelner Emotionen liegt, die Sie bisher vielleicht noch nicht so genutzt haben.

Viel Erfolg bei dieser Arbeit und vielen Dank für das Durchlesen dieser Informationen zu den Hintergründen von Emotionen!

Einführung: Es gibt verschiedene Emotionsqualitäten oder Grundemotionen. In diesem Arbeitsblatt geht es darum, diese zu benennen.
Arbeitsanweisung: Tragen Sie in die Spalten Bezeichnungen von Emotionen ein, die Ihnen einfallen. Wenn sie etwas miteinander zu tun haben, sich ähneln oder Gemeinsamkeiten haben, schreiben Sie diese untereinander in eine Spalte. Anschließend suchen Sie für die Spalten Überbegriffe, die Sie als Grundemotionen in die Titelzeile schreiben.

Einführung: Es gibt verschiedene Emotionsqualitäten oder Grundemotionen. In diesem Arbeitsblatt geht es darum, diese zu benennen.
Arbeitsanweisung: Tragen Sie in die Spalten Bezeichnungen von Emotionen ein, die Ihnen einfallen. Wenn sie etwas miteinander zu tun haben, sich ähneln oder Gemeinsamkeiten haben, schreiben Sie diese untereinander in eine Spalte. Anschließend suchen Sie für die Spalten Überbegriffe, die Sie als Grundemotionen in die Titelzeile schreiben.

Einführung: Jede Grundemotion hat eine typische Form, wie sie sich zeigt. Über alle Menschen gibt es dabei große Ähnlichkeit, wie sie bestimmte Grundemotionen ausdrücken: im Gesicht, in der Gestik, ihrer Körperhaltung, in dem, was sie tun. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, die wesentlichen Merkmale der Grundemotionen zu erkennen.

Arbeitsanweisung: Tragen Sie in die jeweiligen Spalten ein, wie Menschen typischerweise das Erleben der genannten Grundemotion ausdrücken.

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger
... am Gesichtsausdruck (z. B. Augen, Mund, Stim)				
... an der Körperhaltung				
... an der Gestik (z. B. Handbewegung)				
... an dem, was jemand tut				

Einführung: Jede Grundemotion hat eine typische Form, wie sie sich zeigt. Über alle Menschen gibt es dabei große Ähnlichkeit, wie sie bestimmte Grundemotionen ausdrücken: im Gesicht, in der Gestik, ihrer Körperhaltung, in dem, was sie tun. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, die wesentlichen Merkmale der Grundemotionen zu erkennen.

Arbeitsanweisung: Tragen Sie in die jeweiligen Spalten ein, wie Menschen typischerweise das Erleben der genannten Grundemotion ausdrücken.

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger	Ekel	Überraschung
... am Gesichtsausdruck (z. B. Augen, Mund, Stirn)						
... an der Körperhaltung						
... an der Gestik (z. B. Handbewegung)						
... an dem, was jemand tut						

Einführung: Für die Fähigkeit, die einzelnen Grundemotionen bei anderen Menschen zu erkennen, ist es sinnvoll, dies mit diesem Arbeitsblatt in unterschiedlichen Situationen zu üben.

Arbeitsanweisung: Suchen Sie zuerst eine Beobachtungssituation, in der ein anderer Mensch bestimmte Grundemotionen zeigt. Dies kann in einem Spielfilm sein, den Sie im Fernsehen anschauen, das kann auf einem Spaziergang sein oder beim Einkaufen. Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an eine Situation, in der Ihnen das emotionale Erleben eines Menschen aufgefallen ist. Benennen Sie zunächst die Situation (Zeile 1). Beschreiben Sie kurz, was in dieser Situation passiert ist (Zeile 2). Benennen Sie die Person, die die Emotion zeigt (Zeile 3). Und schließlich: Woran erkennen Sie, dass die Person die jeweilige Grundemotion zeigt? Versuchen Sie, für alle vier Grundemotionen eine passende Situation zu beobachten.

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger
1. Situation?				
2. Was passiert?				
3. Wer zeigt die Emotion?				
4. Woran erkenne ich die Emotion?				

Einführung: Für die Fähigkeit, die einzelnen Grundemotionen bei anderen Menschen zu erkennen, ist es sinnvoll, dies mit diesem Arbeitsblatt in unterschiedlichen Situationen zu üben.

Arbeitsanweisung: Suchen Sie zuerst eine Beobachtungssituation, in der ein anderer Mensch bestimmte Grundemotionen zeigt. Dies kann in einem Spielfilm sein, den Sie im Fernsehen anschauen, das kann auf einem Spaziergang sein oder beim Einkaufen. Vielleicht erinnern Sie sich auch noch an eine Situation, in der Ihnen das emotionale Erleben eines Menschen aufgefallen ist. Benennen Sie zunächst die Situation (Zeile 1). Beschreiben Sie kurz, was in dieser Situation passiert ist (Zeile 2). Benennen Sie die Person, die die Emotion zeigt (Zeile 3). Und schließlich:

Woran erkennen Sie, dass die Person die jeweilige Grundemotion zeigt? Versuchen Sie, für alle vier Grundemotionen eine passende Situation zu beobachten.

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger	Ekel	Überraschung
1. Situation?						
2. Was passiert?						
3. Wer zeigt die Emotion?						
4. Woran erkenne ich die Emotion?						

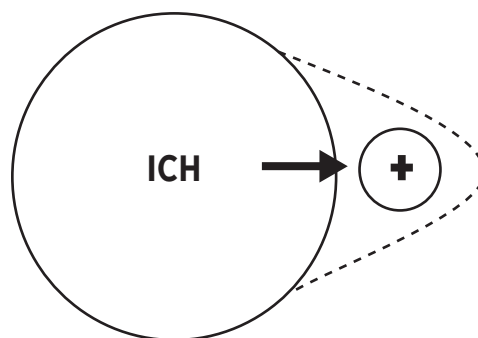
Den Sinn von Emotionen verstehen. Um Emotionen als Ressource zu nutzen, ist es wichtig, ihren Sinn zu verstehen. Es gibt unterschiedliche Herangehensweisen, warum Emotionen und ihr Erleben sinnvoll sind. Hier wird Ihnen eine Theorie vorgeschlagen, die Ihnen helfen soll,

1. das Erleben einer eigenen Emotion dahingehend zu überprüfen, ob sie in einer Situation hilfreich ist, ob die Emotion „passt“ und
2. das Erleben von Emotionen anderer Menschen besser zu erkennen und zu verstehen.

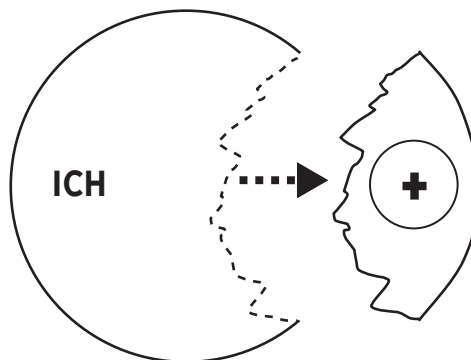
Emotionen regulieren Grenzen. Alle Menschen haben Grenzen um sich. Das sind viele sichtbare Grenzen wie Staatengrenzen, der Zaun zum Nachbarn, die Wohnungstür. Das sind aber auch viele unsichtbare Grenzen. Diese Grenzen schaffen Identität. Das bedeutet: Um „Ich“ zu sagen, muss ich eine Vorstellung davon haben, was „Nicht-Ich“ ist, also was meine Umwelt, was andere Menschen sind. Der Unterschied von „Ich“ und „Nicht-Ich“ ist eine Grenze. Alle unsere Grenzen haben mit Grundbedürfnissen zu tun und da kommen die Emotionen ins Spiel. Ihre wichtigste Funktion ist, uns und anderen zu signalisieren, dass etwas passiert, das mit unseren Grundbedürfnissen zu tun hat. Dann motivieren sie eine Handlung, um die Situation so zu verändern, dass unsere Bedürfnisse befriedigt und gesichert werden. Emotionen helfen uns somit, die Grenzen um uns herum zu regulieren, sie dort zu erweitern, wo wir etwas bekommen, das uns wichtig ist, sie dort zu schützen, wo sie durch etwas bedroht werden.

Schlüsselszenarien. Diese Theorie lässt sich gut in Bildern darstellen. Die Bilder stehen dabei für eine typische Situation, die die Emotion ausmacht. Anhand dieser Bilder oder Schlüsselszenarien können Sie überprüfen, ob die Emotion, die Sie oder jemand anderes gerade erleben, zu diesem Schlüsselszenario passt.

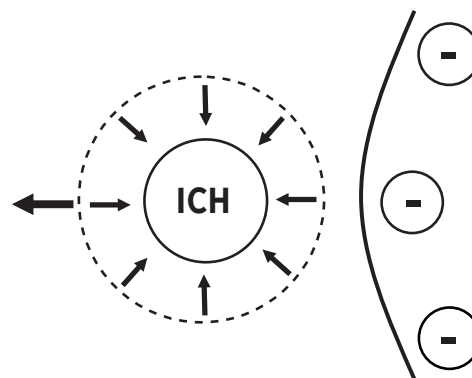
Freude. Momente der Freude, Momente, die Freude auslösen können, bereichern uns, erweitern uns. Dies kann sein, wenn wir etwas bekommen, das wir unseren Zielen, unseren Grundbedürfnissen entsprechend positiv bewerten: Ein begehrter Gegenstand, die Aufmerksamkeit eines geliebten Menschen, die Bestätigung eines geschätzten Menschen, das Erfolgserlebnis bei der Bewältigung einer Herausforderung, aber auch das Gefühl tiefer Verbundenheit mit dem Leben beim Betrachten eines Sonnenaufgangs. Unsere Grenzen erweitern sich, wir nehmen etwas auf, werden größer. Das Schlüsselszenario der Freude ist die Erweiterung unserer Grenzen durch etwas, das wir schätzen, gern haben, verlangen. Wir wollen mehr davon.



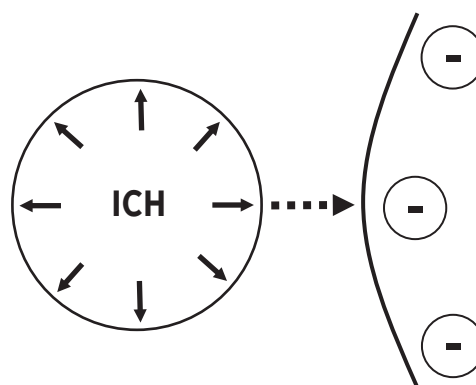
Trauer. Trauer erleben wir in dem Moment, in dem wir einen Verlust realisieren. Dann wurde uns etwas Wichtiges genommen, etwas, das uns viel bedeutet: Etwas Materielles wie ein Gegenstand, ein lieber Mensch, aber auch etwas Immaterielles wie die Hoffnung, die Zuversicht, ein erwarteter Erfolg oder die Vorstellung von etwas, das wir als selbstverständlich ansehen (z. B. von anhaltender Gesundheit, Liebe oder Glück). Dieser Verlust reißt eine Wunde in unsere Grenzen und das tut weh. Die Trauer hilft, dass unsere Grenzen wieder verheilen, auch wenn Narben zurückbleiben, und wir wieder bereit sind, für das, was kommt. Das Schlüsselszenario der Trauer ist die Verletzung unserer Grenze nach dem Verlust von etwas, das uns wichtig ist, das wir gern haben, das wir vermissen. Wir wollen es zurück haben.



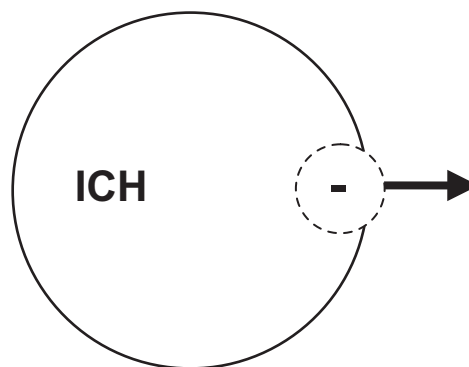
Angst. Angst hilft uns, unsere Grenzen zu schützen. Wenn diese bedroht sind, aktivieren wir verschiedene Verteidigungsstrategien. Im Falle der Angst schaffen wir Distanz zur Bedrohung, indem wir flüchten, wenn das geht. Vielleicht machen wir uns auch nur klein, passen uns an, halten den Mund, versuchen, der Bedrohung so wenig Angriffsfläche wie möglich zu bieten. Das Schlüsselszenario der Angst ist der Schutz unserer Grenzen vor einer Bedrohung durch die Schaffung von Distanz.



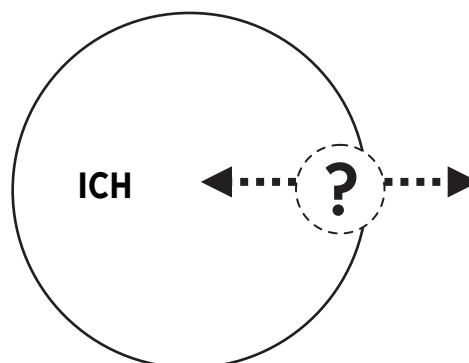
Wut. Es geht bei Wut – wie auch bei der Angst – um Schutz. Der Schutz unserer Grenzen bei Wut reicht von einer klaren Abgrenzung über die Auseinandersetzung mit der Bedrohung bis hin zu dem Spruch „Angriff ist die beste Verteidigung“. Die Kraft, die nötig ist, in einer bedrohlichen Situation „Nein“ zu sagen, zu sagen „Stopp! Bis hierhin und nicht weiter!“ – diese Kraft erhalten wir weder aus der Freude, noch aus der Trauer und erst recht nicht aus der Angst. Das Schlüsselszenario der Wut ist daher der Schutz unserer Grenzen vor einer Bedrohung durch Abgrenzung und gegebenenfalls Auseinandersetzung.



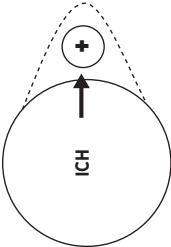
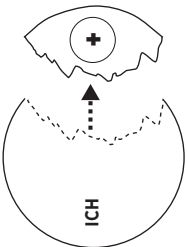
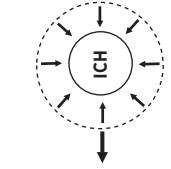
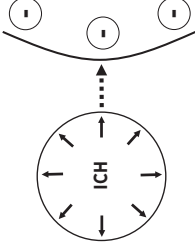
Ekel. Ekel wird aktiviert, wenn bereits eine Grenze überschritten wurde. Etwas ist uns sehr nahe gekommen und hat vielleicht unsere Grenzen verletzt. Erst danach haben wir bemerkt, dass es etwas Negatives ist. Jetzt muss es aus uns raus, weg.



Überraschung. Auch bei Überraschung hat etwas plötzlich unsere Grenzen überschritten. Wir können es noch nicht bewerten, bereiten uns aber auf alles vor.

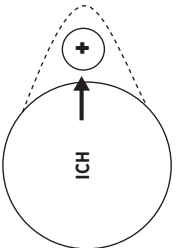
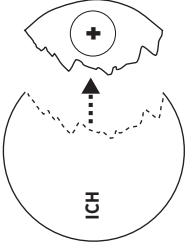
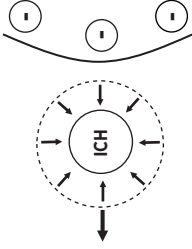
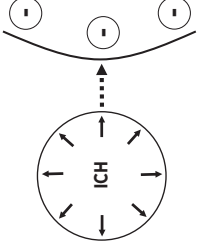
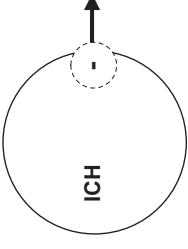
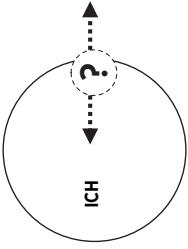


Einführung: Jede Grundemotion hat typische Auslöser und typische Folgen, ihr jeweiliges Schlüsselszenario. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, Emotionen bei sich selbst und bei anderen dahingehend zu überprüfen, zu welcher Grundemotion sie passen könnten.
Arbeitsanweisung: In der ersten Zeile sehen Sie die Bilder zu den Schlüsselszenarien. Tragen Sie in die zweite Zeile typische Auslöser der jeweiligen Grundemotion ein und in die dritte Zeile typische Folgen. Was tun Menschen im Allgemeinen, wenn sie diese Grundemotion erleben?

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger
Bild des Schlüsselszenarios				
Typische Auslöser				
Typische Folgen				

Einführung: Jede Grundemotion hat typische Auslöser und typische Folgen, ihr jeweiliges Schlüsselszenario. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, Emotionen bei sich selbst und bei anderen dahingehend zu überprüfen, zu welcher Grundemotion sie passen könnten.

Arbeitsanweisung: In der ersten Zeile sehen Sie die Bilder zu den Schlüsselszenarien. Tragen Sie in die zweite Zeile typische Auslöser der jeweiligen Grundemotion ein und in die dritte Zeile typische Folgen. Was tun Menschen im Allgemeinen, wenn sie diese Grundemotion erleben?

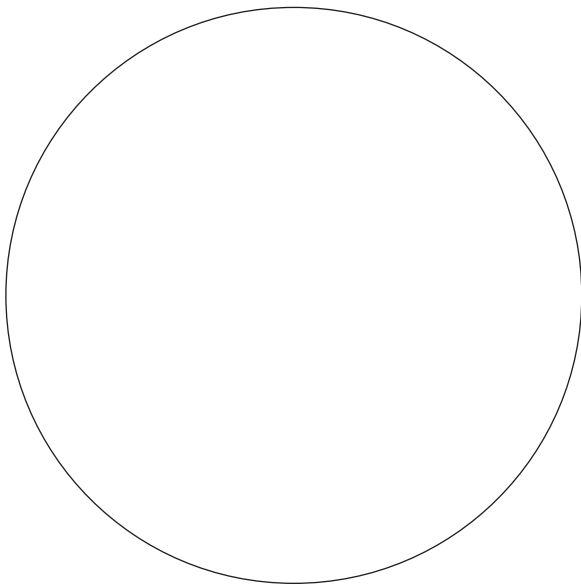
	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger	Ekel	Überraschung
Bild des Schlüsselszenarios 						
Typische Auslöser						
Typische Folgen						

Einführung: Auf der einen Seite zeigen Menschen ihre Emotionen nach außen durch ihren Gesichtsausdruck, ihr Verhalten und Worte. Auf der anderen Seite empfinden Menschen Emotionen innerlich – und das kann niemand sehen. Beides zusammen macht den emotionalen Stil eines Menschen aus. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, Ihren emotionalen Stil darzustellen.

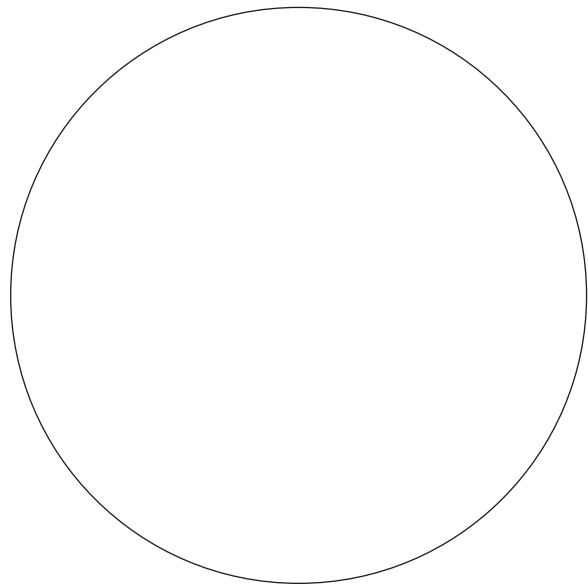
Arbeitsanweisung: Die beiden Kreise sind wie Kuchen, die Sie in unterschiedlich große Stücke schneiden können. Bitte zeichnen Sie in den linken Kreis die Grundemotionen, wie Sie diese in der Gegenwart anderen Menschen zeigen. Beginnen Sie mit der Grundemotion, die Sie am häufigsten oder am intensivsten zeigen (wenn Sie sich nicht sicher sind, bilden Sie einfach einen Durchschnitt der letzten Tage), beginnen Sie also mit dem größten Kuchenstück. Nehmen Sie danach die Grundemotion, die Sie am zweithäufigsten oder -intensivsten zeigen usw. Lassen Sie sich einen Augenblick Zeit und zeichnen Sie dann in den rechten Kreis die Grundemotionen, die Sie in der Gegenwart empfinden. Beginnen Sie auch hier mit der Emotion, die Sie am häufigsten oder intensivsten empfinden, dann die nächste...

Meine Grundemotionen,...

...so wie ich sie zeige.



...so wie ich sie empfinde.

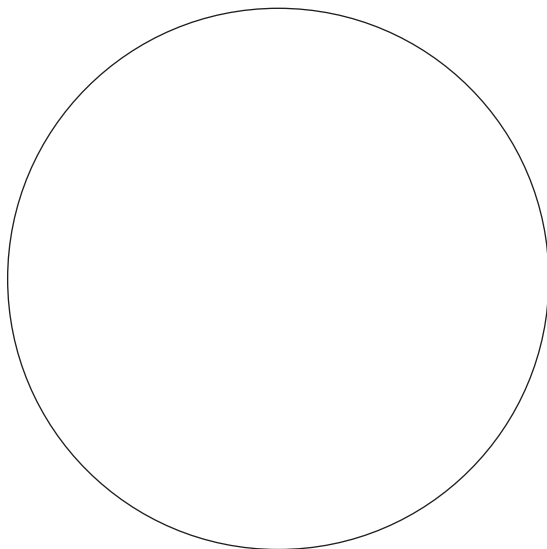


Einführung: Nachdem Sie die Kreise mit den gezeigten und empfundenen Grundemotionen bereits kennen gelernt haben, geht es in diesem Arbeitsblatt darum, Unterschiede Ihres emotionalen Stils in unterschiedlichen Kontexten zu beschreiben, z. B. gezeigte und empfundene Emotionen privat und in der Arbeit oder gezeigte und empfundene Emotionen in der Familie und im Bekanntenkreis.

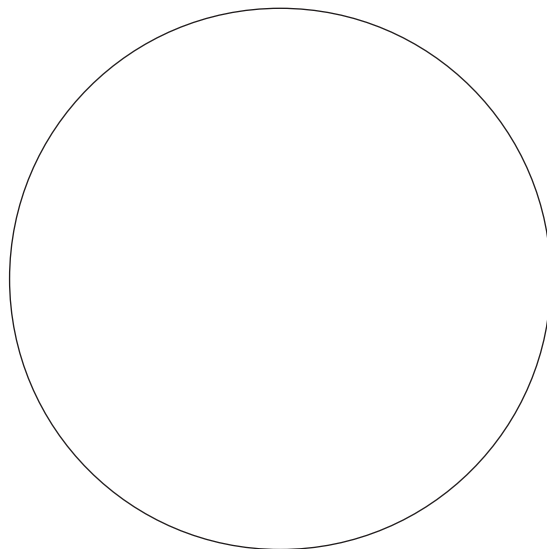
Arbeitsanweisung: Tragen Sie zunächst ein, mit welchem Lebensbereich und welcher Person Sie beginnen (z. B. Lebensbereich: zuhause/Person: ich selbst). Teilen Sie dann – wie bereits im vorherigen Arbeitsblatt – die Kreise wie bei einem Kuchen in unterschiedlich große Stücke, je nachdem wie intensiv oder häufig Sie die entsprechende Grundemotion zeigen oder empfinden. Gehen Sie dann zum zweiten Lebensbereich/Person.

A – Lebensbereich/Person: _____

Gezeigte Grundemotionen

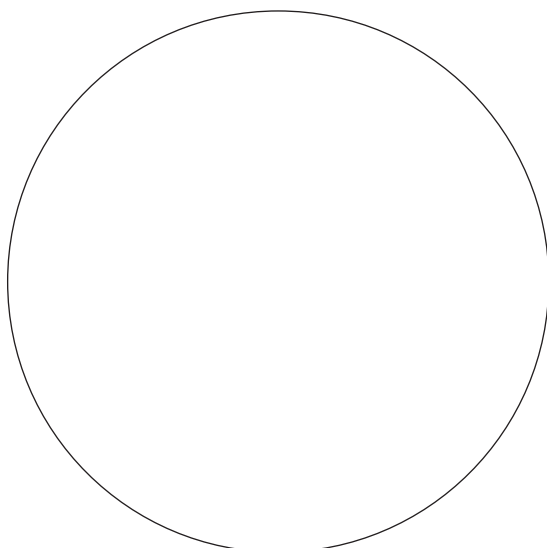


Empfundene Grundemotionen

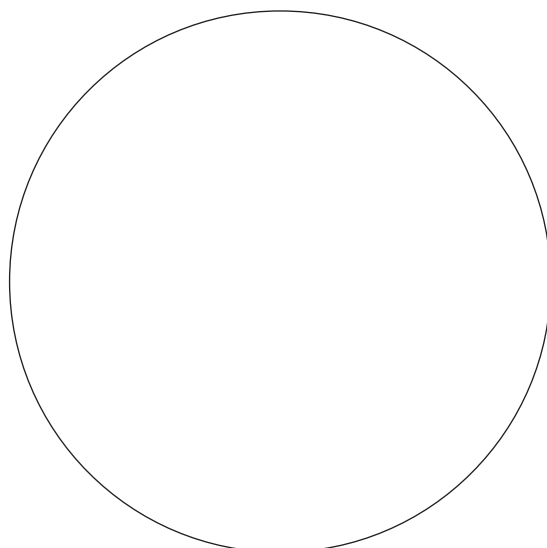


B – Lebensbereich/Person: _____

Gezeigte Grundemotionen



Empfundene Grundemotionen



Einführung: Mit regelmäßiger Selbstbeobachtung können Sie das Erkennen von Grundemotionen üben.
Arbeitsanweisung: Nehmen Sie sich jeden Tag einen Augenblick Zeit, um achtsam nachzuspüren, welche Grundemotionen Sie an diesem Tag bei sich wahrgenommen und erkannt haben. Schreiben Sie in die entsprechende Spalte ein Stichwort oder eine Situation, die Ihnen hilft, sich auch später daran zu erinnern, was es mit dieser Emotion auf sich hatte.

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Einführung: Mit regelmäßiger Selbstbeobachtung können Sie das Erkennen von Grundemotionen üben.

Arbeitsanweisung: Nehmen Sie sich jeden Tag einen Augenblick Zeit, um achtsam nachzuspüren, welche Grundemotionen Sie an diesem Tag bei sich wahrgenommen und erkannt haben. Schreiben Sie in die entsprechende Spalte ein Stichwort oder eine Situation, die Ihnen hilft, sich auch später daran zu erinnern, was es mit dieser Emotion auf sich hatte.

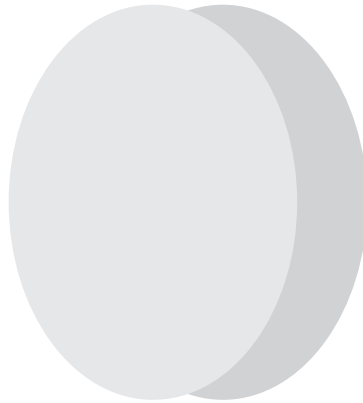
	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger	Ekel	Überraschung
Montag						
Dienstag						
Mittwoch						
Donnerstag						
Freitag						
Samstag						
Sonntag						

Einführung: Der emotionale Stil eines Menschen zeigt sich darin, wie er Emotionen zeigt und empfindet. Manche Menschen können einzelne Emotionen gut ausdrücken, andere weniger. In diesem Arbeitsblatt geht es darum, die beiden Seiten Ihres emotionalen Stils zu beschreiben.

Arbeitsanweisung: Tragen Sie zunächst unter A die Grundemotionen ein, die Sie anderen Menschen grundsätzlich häufig oder intensiv zeigen, egal, ob Sie das gut finden oder nicht. Unter B tragen Sie die Grundemotionen ein, die Sie nicht so leicht anderen zeigen. Beantworten Sie dann die folgenden Fragen 1 bis 6.

A) Die sichtbare Seite meines emotionalen Stils.

Zu diesen Grundemotionen habe ich einen guten Zugang. Wenn ich sie empfinde, fällt es mir leicht, sie anderen Menschen zu zeigen:



B) Die weniger sichtbare Seite meines emotionalen Stils.

Zu diesen Grundemotionen habe ich einen nicht so guten Zugang. Selbst wenn ich sie empfinde, fällt es mir schwer, sie anderen Menschen zu zeigen:

1. Was habe ich davon, die unter A genannten Emotionen zu zeigen?

2. Gefällt mir mein Umgang mit den unter A genannten Emotionen?

3. Was habe ich davon, die unter B genannten Emotionen *nicht* zu zeigen?

4. Gefällt mir mein Umgang mit den unter B genannten Emotionen?

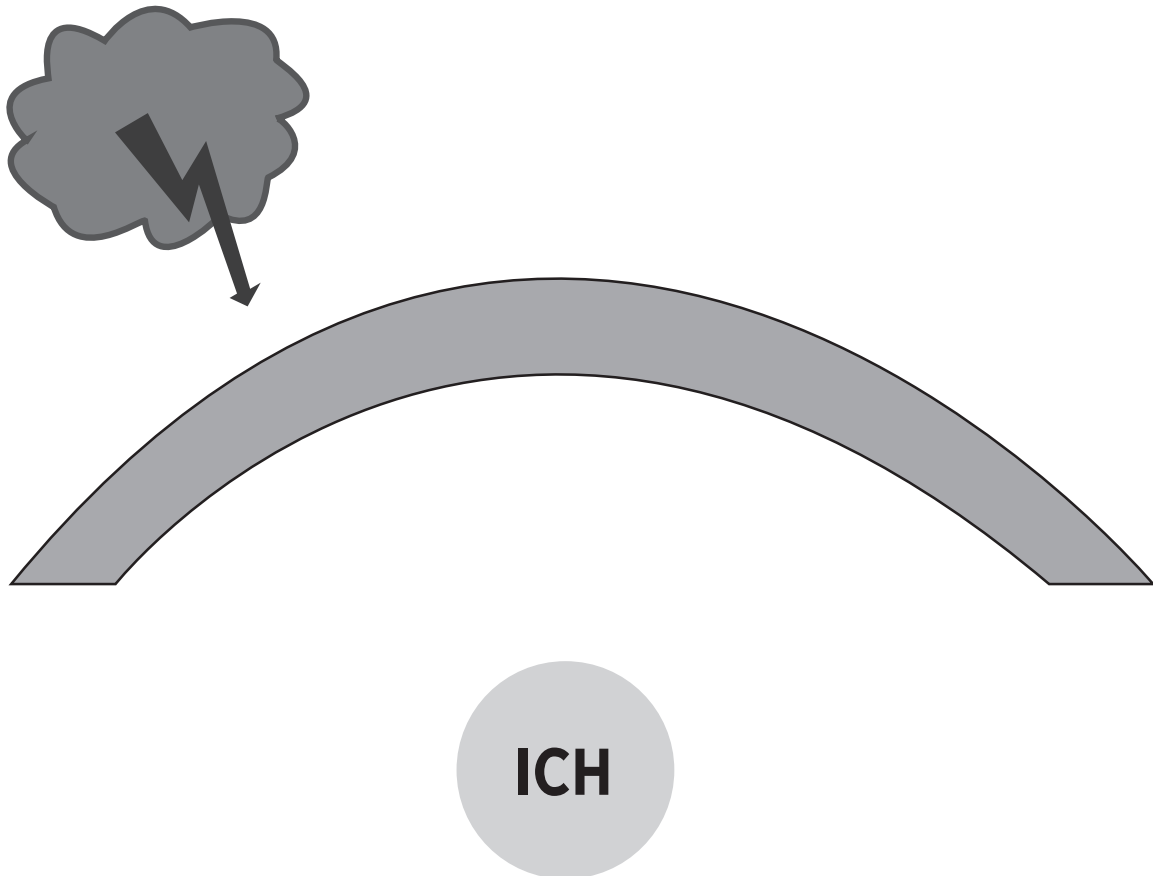
5. Was muss ich dafür tun, um die unter B genannten Emotionen *nicht* zu zeigen oder *nicht* zu spüren?

6. Wie haben die beiden Seiten meines emotionalen Stils etwas mit dem Problem zu tun, weshalb ich mir Hilfe geholt habe?

Einführung: Alle Menschen lernen, sich in schwierigen Situationen zu schützen. Manchmal spannen sie hierzu eine Art imaginären Regenschirm auf, der flexibel ist, so dass sie ihn wieder einklappen können, wenn sie ihn nicht mehr brauchen. Manchmal verlernen sie das Einklappen und der Schutz wird inflexibel. An der Oberfläche zeigen sie dann andere Emotionen als sie unter dem Schutz empfinden. Wie sieht Ihr Regenschirm in schwierigen Situationen oder bei Herausforderungen aus?

Arbeitsanweisung: Stellen Sie sich eine schwierige Situationen in ihrem Leben vor, die Sie herausgefordert oder vielleicht überfordert hat. Eine Situation, die Ihren Umgang mit Emotionen, Ihren emotionalen Stil beeinflusst haben könnte. Beantworten Sie dann zuerst die untere Frage 1, dann die obere Frage 2.

2. Was habe ich in dieser Situation getan, um mich zu schützen?
Was habe ich daraus für meinen heutigen Schutz gelernt?



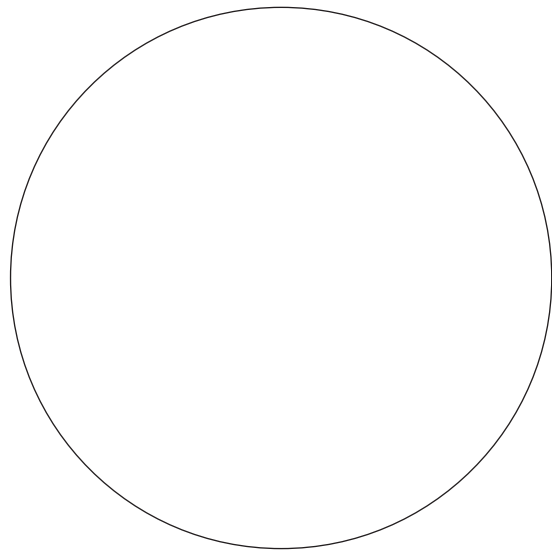
1. Wie habe ich mich in dieser schwierigen Situation gefühlt?

Einführung: Nachdem Sie die Kreise mit den gezeigten und empfundenen Grundemotionen bereits kennen gelernt haben, geht es in diesem Arbeitsblatt darum, Unterschiede Ihres emotionalen Stils in unterschiedlichen Lebensphasen zu beschreiben, z. B. heute und in einer zurückliegenden Lebensphase.

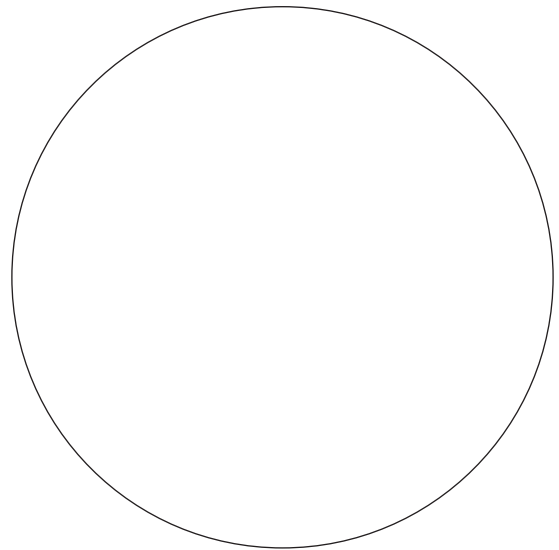
Arbeitsanweisung: Tragen Sie zunächst ein, mit welcher Lebensphase Sie beginnen (z. B. in der Gegenwart). Teilen Sie dann die Kreise wie bei einem Kuchen in unterschiedlich große Stücke, je nachdem wie intensiv oder häufig Sie die entsprechende Grundemotion zeigen oder empfinden.

A – Lebensphase: _____

Gezeigte Grundemotionen

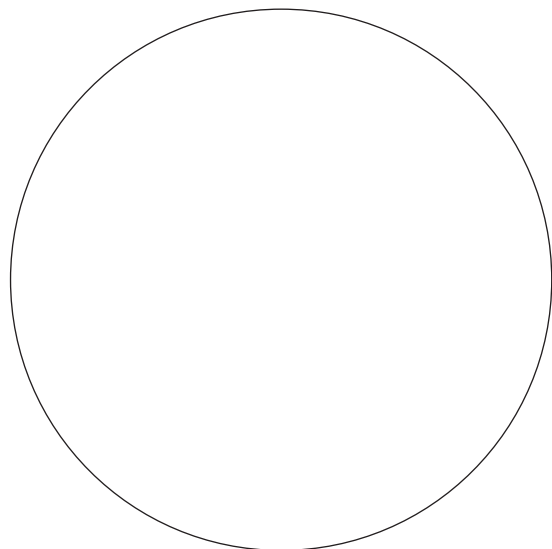


Empfundene Grundemotionen

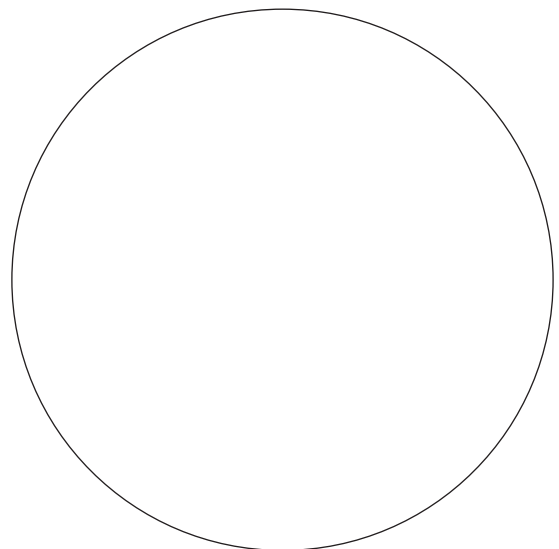


B – Lebensphase: _____

Gezeigte Grundemotionen



Empfundene Grundemotionen



Einführung: Alle Menschen lernen von anderen Menschen, diese werden dann zu Modellen. Auch den Umgang mit Grundemotionen lernen Menschen von anderen. Manchmal machen sie es dann genauso, manchmal genau deshalb anders. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, die Personen – reale oder fiktive – zu beschreiben, die Ihren Umgang mit den Grundemotionen geprägt haben. Entweder, weil der Umgang für Sie ein hilfreiches Modell, oder ein abschreckendes Modell war.

Arbeitsanweisung: Erinnern Sie sich an Ihre Lebensgeschichte. Tragen Sie in die erste Zeile den Namen der Person, die Ihren Umgang mit einer der Grundemotionen geprägt hat. Beschreiben Sie in der zweiten Zeile, wie. Wenn es für eine Grundemotion kein bestimmtes Modell gab, streichen Sie das entsprechende Feld durch.

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger
Modell				
Wie hat die Person meinen Umgang mit dieser Emotion geprägt?				

Einführung: Alle Menschen lernen von anderen Menschen, diese werden dann zu Modellen. Auch den Umgang mit Grundemotionen lernen Menschen von anderen. Manchmal machen sie es dann genauso, manchmal genau deshalb anders. Dieses Arbeitsblatt dient dazu, die Personen – reale oder fiktive – zu beschreiben, die Ihren Umgang mit den Grundemotionen geprägt haben. Entweder, weil der Umgang für Sie ein hilfreiches Modell, oder ein abschreckendes Modell war.

Arbeitsanweisung: Erinnern Sie sich an Ihre Lebensgeschichte. Tragen Sie in die erste Zeile den Namen der Person, die Ihren Umgang mit einer der Grundemotionen geprägt hat. Beschreiben Sie in der zweiten Zeile, wie. Wenn es für eine Grundemotion kein bestimmtes Modell gab, streichen Sie das entsprechende Feld durch.

	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger	Ekel	Überraschung
Modell						
Wie hat die Person meinen Umgang mit dieser Emotion geprägt?						

Einführung: In der Lebensgeschichte eines Menschen gibt es immer wieder Erlebnisse, die ihn prägen. Dies können besonders schöne, aber auch schmerzhaft Erfahrungen sein. In diesem Arbeitsblatt geht es darum, wie bestimmte Erlebnisse, Situationen, Erfahrungen Sie und Ihren Umgang mit den Grundemotionen geprägt haben.

Arbeitsanweisung: Erinnern Sie sich an Ihre Lebensgeschichte. Tragen Sie in die erste Zeile ein, falls es eine Situation gab, die Ihren Umgang mit einer der Grundemotionen geprägt hat. Beschreiben Sie in der zweiten Zeile, wie.

Situation	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger
Wie hat die Situation meinen Umgang mit dieser Emotion geprägt?				

Einführung: In der Lebensgeschichte eines Menschen gibt es immer wieder Erlebnisse, die ihn prägen. Dies können besonders schöne, aber auch schmerzhaft Erfahrungen sein. In diesem Arbeitsblatt geht es darum, wie bestimmte Erlebnisse, Situationen, Erfahrungen Sie und Ihren Umgang mit den Grundemotionen geprägt haben.

Arbeitsanweisung: Erinnern Sie sich an Ihre Lebensgeschichte. Tragen Sie in die erste Zeile ein, falls es eine Situation gab, die Ihren Umgang mit einer der Grundemotionen geprägt hat. Beschreiben Sie in der zweiten Zeile, wie.

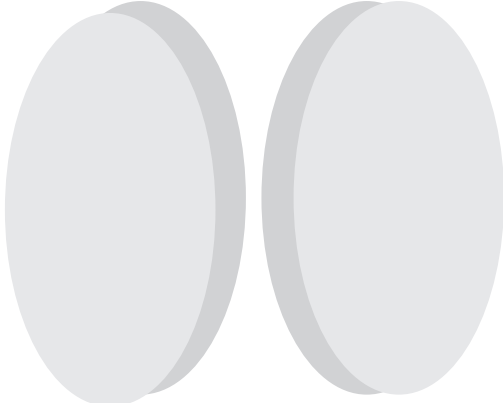
Situation	Freude	Trauer	Angst	Wut/Ärger	Ekel	Überraschung
Wie hat die Situation meinen Umgang mit dieser Emotion geprägt?						

Einführung: Menschen erinnern sich oftmals in Form von Geschichten. Die Erlebnisse, die den Umgang mit Emotionen geprägt haben, sind auch solche Geschichten. Auf diesem Arbeitsblatt können Sie eine dieser Geschichten festhalten.

Arbeitsanweisung: Erinnern Sie sich an Ihre Lebensgeschichte. Vielleicht erinnern Sie sich an eine Geschichte, die Ihren Umgang mit Emotionen geprägt hat. Das kann eine schöne, aber auch eine schmerzhaft Erfahrung gewesen sein. Schreiben Sie die Geschichte um diese Erfahrung auf, gerne auch am Computer. Bringen Sie die Geschichte zur nächsten Sitzung wieder mit.

Einführung: Erinnern Sie sich noch an die beiden Seiten Ihres emotionalen Stils (Arbeitsblatt 3.4)? Diese sind wie zwei Seiten einer Medaille. Die eine Seite stellen die Emotionen dar, die Sie leicht, häufig und intensiv anderen Menschen gegenüber zeigen, die andere Seite stellen die Emotionen dar, bei denen Ihnen das schwer fällt. Falls Sie nun etwas an Ihrem emotionalen Stil ändern wollen, können Sie das auf zwei grundsätzliche Arten und Weisen tun: mehr oder weniger fühlen – je nach Emotion.

Arbeitsanweisung: Tragen Sie links die Emotionen ein, die Sie leicht, häufig, intensiv anderen Menschen zeigen (A), rechts die Emotionen, die Sie nicht so leicht, häufig, intensiv anderen Menschen zeigen (B). Beantworten Sie dann die anschließenden Fragen.

A		B
_____		_____
_____		_____
_____		_____

1. Beginnen Sie mit der linken Seite (A).

1.a) Wollen Sie den Umgang mit einer dieser Emotionen verändern? Dann unterstreichen Sie diese.

1.b) Wollen Sie diese Emotion mehr oder weniger erleben? Dann machen Sie daneben einen Pfeil nach oben oder unten.

1.c) Was würde passieren, wenn Sie diese Emotion mehr/weniger zeigen? (In Ihrem Selbstbild, in den Reaktionen anderer Menschen)

1.d) Was würde passieren, wenn Sie diese Emotion mehr/weniger empfinden? (In Ihrem Selbstbild, in den Reaktionen anderer Menschen)

2. Drehen Sie jetzt bitte die emotionale Medaille um und gehen Sie zur rechten Seite (B).

2.a) Wollen Sie den Umgang mit einer dieser Emotionen verändern? Dann unterstreichen Sie diese.

2.b) Wollen Sie diese Emotion mehr oder weniger erleben? Dann machen Sie daneben einen Pfeil nach oben oder unten

2.c) Was würde passieren, wenn Sie diese Emotion mehr/weniger zeigen?

2.d) Was würde passieren, wenn Sie diese Emotion mehr/weniger empfinden?

Einführung: Mit dem Arbeitsblatt 5.1 konnten Sie die Emotionen benennen, die sie mehr erleben und hierzu fördern möchten, sowie die Emotionen, die sie weniger erleben und hierzu mehr regulieren möchten. In diesem Arbeitsblatt geht es darum, wie Sie dies erreichen können.

Arbeitsanweisung: Das Arbeitsblatt bearbeiten Sie mit Ihrem Therapeuten/Berater.

Indem ich das Erleben von Emotionen fördere und Überregulation abbaue:

A) Ich stelle mich einer Emotion mit Hilfe folgender Schritte:

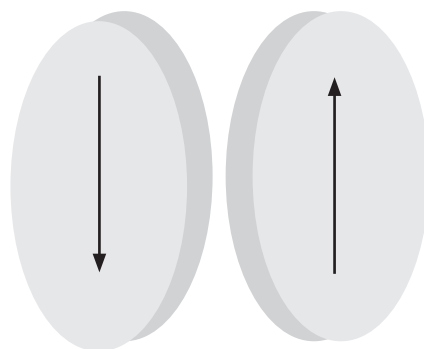
- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> daran denken | <input type="checkbox"/> Exposition | <input type="checkbox"/> Expressives Schreiben |
| <input type="checkbox"/> Achtsamkeit | <input type="checkbox"/> Medien nutzen | <input type="checkbox"/> künstlerischer Ausdruck |
| <input type="checkbox"/> Spiegelübung | <input type="checkbox"/> Reden | <input type="checkbox"/> Offenheit üben |
| <input type="checkbox"/> Re-Somatisierung | | |

B) Ich überprüfe ausgrenzende Lernerfahrungen mit Hilfe von:

- korrigierende Beziehungserfahrungen in der Imagination
- eine andere Geschichte über mich und meine Emotion erzählen
- den Dialog mit der vermiedenen Emotion fördern

C) Sonstiges _____

Emotionen, die ich mehr regulieren möchte



Emotionen, die ich mehr fördern möchte

Indem ich das intensive Erleben von Emotion reduziere und angemessene Regulationsstrategien erlerne:

A) Ich beruhige mich selbst durch

- | | | |
|--|---|---|
| <input type="checkbox"/> achtsames Atmen | <input type="checkbox"/> Selbst-Validierung | <input type="checkbox"/> Mitgefühl mir selbst gegenüber |
| <input type="checkbox"/> Konzentration auf beruhigende Erfahrungen | | <input type="checkbox"/> respektvollen Dialog mit meiner Amygdala |

B) Ich reguliere die intensiv erlebte Emotion direkt, indem

- ich sie nicht bekämpfe
- ihr An- und Abschwellen wie bei einer Welle beobachte
- sie sozialverträglich und nicht-selbstverletzend ausdrücke
- ich bei Bedarf starke sensorische Reize zur Ablenkung nutze

C) Ich reguliere die intensiv erlebte Emotion indirekt, indem

- ich übe, emotional anders als bisher zu reagieren
- ich die emotionale Medaille umdrehe

D) Ich vertiefe biografischer Erfahrungen, die dazu geführt haben, dass ich Emotionen intensiv erlebe, und baue ihren Einflusses auf mein Erleben im Hier und Jetzt ab.

E) Sonstiges _____

Woran erkenne ich Freude?

- ▶ im Gesicht: Lachen, strahlende Augen, offenes, entspanntes Gesicht
- ▶ am Körper: lockere Körperhaltung, lebendiger Ausdruck
- ▶ im Tun: von entspannter Ruhe bis hin zu dynamischer Bewegung auf den Auslöser der Freude zu (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit)
- ▶ im Denken: von gedanklicher Ruhe bis hin zur intensiven gedanklichen Beschäftigung mit dem Auslöser der Freude (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit)

Schlüsselszenarien für Freude

- ▶ Ich bekomme etwas Materielles oder Immaterielles, das mir viel bedeutet und das mich und meine Grenzen erweitert.
- ▶ Andere Menschen um mich herum freuen sich mit mir.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Freude nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Freude in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. bei Verlusterfahrungen oder in bedrohlichen Situationen.
- ▶ Meine Freude führt dazu, dass geschätzte Menschen sich von mir abwenden oder ich das verliere, was ich schätze.
- ▶ Meine Freude verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (Substanzmissbrauch, Spielsucht, Beziehungsabhängigkeit).

Wie kann ich Freude intensivieren?

- ▶ Ich nehme einen freudigen Körperausdruck ein.
- ▶ Ich halte Situationen fest, die mich bereichern (wie ein Briefmarkensammler).
- ▶ Ich binde mich an etwas, das die Freude auslöst.
- ▶ Ich werde mir der Werte in meinem Leben bewusst und setze diese um.
- ▶ Ich suche Situationen, die das Leben lebenswert machen, immer und immer wieder auf.
- ▶ Ich suche (neue) Quellen für Freude.

Wie kann ich Freude regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich versuche, die Abhängigkeiten hinter der Freude zu verstehen.
- ▶ Ich beseitige Auslöser und Erinnerungen an das Objekt der Freude.
- ▶ Ich baue alternative Verhaltensweisen auf, die weniger selbstschädlich sind.
- ▶ Ich erinnere mich daran, dass diese Form der Freude nicht hilfreich ist.
- ▶ Ich realisiere regelmäßig, dass Verlust ein Teil des Lebens ist.

Woran erkenne ich meine Freude (im Gesicht, am Körper, im Tun, im Denken)?

Was sind typische Situationen für meine Freude?

In welchen Situationen ist mein Umgang mit Freude nicht hilfreich?

Will ich mehr oder weniger von meiner Freude empfinden und ausdrücken?

Wie kann ich meine Freude intensivieren?

Wie kann ich meine Freude regulieren?

Woran erkenne ich Trauer?

- ▶ im Gesicht: weinen, heruntergezogene Mundwinkel und Augen, schmerzverzerrtes Gesicht
- ▶ am Körper: gesenkte Schulter, geduckte Körperhaltung, gehemmter Ausdruck
- ▶ im Tun: von Rückzug und Kauern in einer Ecke über Selbstberuhigung, Mitgefühl bis hin zum unruhigen Umherlaufen, teilweise verbunden mit der Suche nach dem Objekt des Verlusts (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit)
- ▶ im Denken: von gedanklicher Leere bis hin zur intensiven gedanklichen Beschäftigung mit dem Objekt des Verlusts (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit), der gedankliche Fokus liegt auf dem, was schon passiert ist, auf der Vergangenheit

Schlüsselszenarien für Trauer

- ▶ Ich verliere etwas Materielles oder Immaterielles, das mir viel bedeutet hat. Es hat mich und meine Grenzen erweitert. Durch den Verlust sind meine Grenzen verletzt.
- ▶ Andere Menschen um mich herum trösten mich.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Trauer nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Trauer in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme etwas, das ich schätze, oder in bedrohlichen Situationen.
- ▶ Andere Menschen erkennen meine Trauer nicht als Signal und wenden sich stattdessen ab.
- ▶ Meine Trauer führt dazu, dass ich mich immer weiter isoliere.
- ▶ Meine Trauer verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (Substanzmissbrauch).
- ▶ Meine Trauer wird klebrig und nimmt immer mehr Raum in meinem Leben ein, so dass andere Werte und Ziele, die mir im Leben wichtig sind, wie z.B. die Sorge um nahestehende Menschen, dauerhaft zu kurz kommen.

Wie kann ich Trauer intensivieren?

- ▶ Ich nehme Trauer als eine heilsame Emotion für Verletzungen und Verlusterfahrungen an.
- ▶ Ich praktiziere achtsames Atmen: Mit jedem Ausatmen nehme ich Verlusterfahrungen in meinem Leben tiefer wahr.
- ▶ Ich nehme einen traurigen Körperausdruck ein.
- ▶ Ich beschäftige mich mit Bildern und anderen Erinnerungsstücken, die mich an den Verlust erinnern, ich suche Orte von Verlusterfahrungen auf.
- ▶ Ich setze mich mit biografischen Lebenserfahrungen auseinander, in denen ich etwas Materielles oder Immaterielles verloren habe.
- ▶ Ich teile meine Trauer aktiv gegenüber anderen Menschen, z. B. durch Reden, Schreiben, künstlerischen Ausdruck.
- ▶ Ich nutze Medien wie traurige Musik, Filme.

Wie kann ich Trauer regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich nehme mir Zeit für Trauer, aber ich begrenze die Zeit auch.
- ▶ Ich finde Orte der Trauer und begrenze die Trauer auf diese Orte.
- ▶ Ich praktiziere Abschiedsrituale und versuche darüber, aktiv loszulassen.
- ▶ Ich lasse den Trost anderer Menschen zu.
- ▶ Ich suche Menschen und Orte auf, die mein aktuelles Leben bereichern.
- ▶ Ich tue etwas, das mein aktuelles Leben bereichert.
- ▶ Falls möglich, finde ich einen Ersatz für das, was ich verloren habe.

Woran erkenne ich meine Trauer (im Gesicht, am Körper, im Tun, im Denken)?

Was sind typische Situationen für meine Trauer?

In welchen Situationen ist mein Umgang mit Trauer nicht hilfreich?

Will ich mehr oder weniger von meiner Trauer empfinden und ausdrücken?

Wie kann ich meine Trauer intensivieren?

Wie kann ich meine Trauer regulieren?

Woran erkenne ich Angst?

- ▶ im Gesicht: aufgerissene Augen, Sorgenfalten, geöffneter Mund, schmerzverzerrtes Gesicht
- ▶ am Körper: geduckte Körperhaltung, wie auf dem Sprung, sehr angespannt im ganzen Körper, Herzrasen, beschleunigter Atem, Schwitzen
- ▶ im Tun: von Einfrieren auf der Stelle über Nervosität und Unruhe bis hin zu panikartigem Verlassen der ängstigenden Situation verbunden mit einem hohen Engagement, Sicherheit zu schaffen
- ▶ im Denken: von gedanklicher Leere bis hin zur vollen Konzentration auf die Gefahr und intensiver Beschäftigung mit der Gefahr, der gedankliche Fokus liegt auf dem, was noch kommt, in der Zukunft

Schlüsselszenarien für Angst

- ▶ Die sichtbaren und unsichtbaren Grenzen eines Menschen sind bedroht, es wird Distanz zur Bedrohung hergestellt durch Flucht, Vermeidung, Kleinmachen.
- ▶ Andere Menschen erkennen die Angst als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Angst nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Angst in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme oder verliere etwas, das ich schätze, oder eine Abgrenzung gegenüber der Bedrohung wäre hilfreicher.
- ▶ Es besteht keine aktuelle Gefahr, meine aktuelle Angst wird von früheren Erfahrungen bestimmt.
- ▶ Ich vermeide lebenswichtige Aktivitäten.
- ▶ Andere Menschen erkennen Angst nicht als Signal und wenden sich stattdessen ab.
- ▶ Meine Angst führt dazu, dass ich mich kleiner mache als ich bin.
- ▶ Meine Angst verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. Substanzmissbrauch).

Wie kann ich Angst intensivieren?

- ▶ Ich nehme eine ängstliche Körperhaltung ein.
- ▶ Ich nehme Angst als eine hilfreiche Emotion in gefährlichen Situationen an.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, bei denen ich Angst vor einer möglichen Bedrohung hatte.
- ▶ Ich teile meine Angst mit anderen Menschen, indem ich sie direkt anspreche oder in anderer Weise ausdrücke.
- ▶ Ich nutze Materialien wie einen ängstigenden Film.

Wie kann ich Angst regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich atme achtsam und mache mir dabei bewusst, die Angst kommt, und sie geht wieder...
- ▶ Ich betätige mich körperlich, um Anspannung abzubauen.
- ▶ Ich beruhige mich selber, z. B. über den Dialog mit der Amygdala.
- ▶ Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, lenke mich ab oder verlasse die ängstigende Situation.
- ▶ Ich stelle mich bei Bedarf der ängstigenden Situation, so wie es meiner Selbstwirksamkeit entspricht.
- ▶ Ich grenze mich nach Möglichkeit in einer bedrohlichen Situation ab.
- ▶ Ich investiere in vertrauensbildende Maßnahmen und reduziere Kontrollverhalten.
- ▶ Ich versuche, das Erleben von Angst auszuhalten, ohne mich von langfristigen Zielen und Werten in meinem Leben abbringen zu lassen.

Woran erkenne ich meine Angst (im Gesicht, am Körper, im Tun, im Denken)?

Was sind typische Situationen für meine Angst?

In welchen Situationen ist mein Umgang mit Angst nicht hilfreich?

Will ich mehr oder weniger von meiner Angst empfinden und ausdrücken?

Wie kann ich meine Angst intensivieren?

Wie kann ich meine Angst regulieren?

Woran erkenne ich Wut und Ärger?

- ▶ im Gesicht: verengte Augen, Zornesfalten, zusammengepresster Mund, angespannte Gesichtszüge
- ▶ am Körper: aufgerichtete Körperhaltung, angespannt im ganzen Körper, Fäuste geballt
- ▶ im Tun: von klarer Abgrenzung über Auseinandersetzung mit der möglichen Bedrohung bis zu einem Angriff
- ▶ im Denken: von intensiver Beschäftigung damit, die eigenen Grenzen zu schützen, bis hin zur gedanklicher Beschäftigung mit der Beseitigung der Bedrohung

Schlüsselszenarien für Wut und Ärger

- ▶ Die sichtbaren und unsichtbaren Grenzen eines Menschen sind bedroht, die eigenen Grenzen werden geschützt durch Abgrenzung und gegebenenfalls Auseinandersetzung mit der Bedrohung.
- ▶ Andere Menschen erkennen die Wut und den Ärger als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Wut und Ärger nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Wut und Ärger in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme oder verliere etwas, das ich schätze, oder ein defensives Zurückweichen vor der möglichen Bedrohung wäre hilfreicher.
- ▶ Es besteht keine aktuelle Gefahr für meine Grenzen, meine Wut und mein Ärger werden von früheren Erfahrungen bestimmt.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger führen dazu, dass die Grenzen anderer Menschen verletzt werden.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger führen dazu, dass ich mich immer mehr isoliere.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger führen dazu, dass ich die Fähigkeit zu Mitgefühl verliere.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger verstärken Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. Substanzmissbrauch).

Wie kann ich Wut und Ärger intensivieren?

- ▶ Ich nehmen Wut und Ärger als eine hilfreiche Emotion in bedrohlichen Situationen an.
- ▶ Ich nehmen eine wütende Körperhaltung, Gestik und Aussprache an.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, bei denen ich Wut und Ärger hatte, und überprüfe, wie meine Bezugspersonen damit umgegangen sind.
- ▶ Ich beginne damit, meine Wut und meinen Ärger anderen Menschen gegenüber anzusprechen.
- ▶ Ich übe den Ausdruck von Wut und Ärger in Situationen, in denen ich anderen Menschen nicht schaden kann.
- ▶ Ich nutze Materialien wie laute Musik, Filme, die den hilfreichen Umgang mit Wut und Ärger thematisieren.

Wie kann ich Wut und Ärger regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich nehme eine offene Körperhaltung ein.
- ▶ Ich betätige mich sportlich, um Anspannung abzubauen.
- ▶ Ich schaffe ein sozialverträgliches Ventil für die Wut und den Ärger.
- ▶ Ich nehme mir eine Auszeit, praktiziere achtsames Atmen, übe ein leichtes Lächeln.
- ▶ Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, lenke mich ab oder verlasse die bedrohliche Situation.
- ▶ Ich überprüfe die wahrgenommene Bedrohung und übe den Perspektivenwechsel.
- ▶ Ich erweitere meine sozialen Kompetenzen.
- ▶ Ich investiere in vertrauensbildende Maßnahmen und lasse meine eigene Verletzlichkeit und Mitgefühl zu.

Woran erkenne ich meine Wut und meinen Ärger (im Gesicht, am Körper, im Tun, im Denken)?

Was sind typische Situationen für meine Wut und meinen Ärger?

In welchen Situationen ist der Umgang mit meiner Wut und meinem Ärger nicht hilfreich?

Will ich mehr oder weniger von meiner Wut und meinem Ärger empfinden und ausdrücken?

Wie kann ich meine Wut und meinen Ärger intensivieren?

Wie kann ich meine Wut und meinen Ärger regulieren?

Woran erkenne ich Ekel?

- ▶ im Gesicht: zusammengekniffene Augen, aufeinander gepresste Lippen, ein verzerrtes Gesicht
- ▶ am Körper: Anspannung, eine verschlossene Körperhaltung, Übelkeit, Schwitzen
- ▶ im Tun: von Einfrieren auf der Stelle über Nervosität und Unruhe bis hin zum Übergeben, Ausspucken, einen geschützten Raum aufsuchen
- ▶ im Denken: intensive Beschäftigung mit dem, was unsere Grenzen verletzt hat und wie wir es wieder loswerden können

Schlüsselszenarien für Ekel

- ▶ Die sichtbaren und unsichtbaren Grenzen eines Menschen wurden plötzlich durch etwas Negatives überschritten. Wir versuchen es so schnell wie möglich wieder aus unseren Grenzen herauszubringen.
- ▶ Andere Menschen erkennen den Ekel als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Ekel nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Ekel in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme oder verliere etwas, das ich schätze.
- ▶ Das, was die Grenzen überschritten hat, stellt sich als nicht negativ heraus. Mein aktueller Ekel wird von früheren Erfahrungen bestimmt.
- ▶ Ich verschließe mich gegenüber allem, vermeide lebenswichtige Aktivitäten.
- ▶ Andere Menschen erkennen Ekel nicht als Signal und überschreiten weitere Grenzen.
- ▶ Mein Ekel verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. Vermeidung von Essen).

Wie kann ich Ekel intensivieren?

- ▶ Ich nehme Ekel als eine hilfreiche Emotion in Situationen an, in denen ich etwas Ungenießbares oder Verdorbenes aufgenommen habe.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, bei denen ich Ekel erlebt habe.
- ▶ Ich teile meinen Ekel mit anderen Menschen, indem ich ihn direkt anspreche oder in anderer Weise ausdrücke.
- ▶ Ich nutze Materialien wie übelriechende Substanzen, um Ekel (wieder) zu spüren.

Wie kann ich Ekel regulieren?

- ▶ Ich beseitige sofort das Negative, das meine Grenzen überschritten hat.
- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich atme achtsam weiter bis der Ekel nachlässt.
- ▶ Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, lenke mich ab oder verlasse nach Möglichkeit die Situation.
- ▶ Ich grenze mich nach Möglichkeit in einer ekelerregenden Situation ab.
- ▶ Ich versuche, mich nach dem Erleben von Ekel wieder zu öffnen.
- ▶ Ich nehme die Welt um mich herum wahr, als wäre es das erste Mal.

Woran erkenne ich meinen Ekel (im Gesicht, am Körper, im Tun, im Denken)?

Was sind typische Situationen für meinen Ekel?

In welchen Situationen ist mein Umgang mit Ekel nicht hilfreich?

Will ich mehr oder weniger von meinem Ekel empfinden und ausdrücken?

Wie kann ich meinen Ekel intensivieren?

Wie kann ich meinen Ekel regulieren?

Woran erkenne ich Überraschung?

- ▶ im Gesicht: aufgerissene Augen, verdutzter Blick, aufgerissener Mund
- ▶ am Körper: Einfrieren der Haltung, Anspannung im ganzen Körper
- ▶ im Tun: Verharren in der Situation, abwartend, was noch kommen mag
- ▶ im Denken: zunächst Orientierungsreaktion, versuchen, zu verstehen, was passiert ist, versuchen, schnell zu einer Einschätzung zu kommen, ob das, was passiert ist, eine Bedrohung darstellt, volle Konzentration auf das Passierte, andere Signale werden nicht mehr wahrgenommen

Schlüsselszenarien für Überraschung

- ▶ Etwas, das wir noch nicht einschätzen können, hat unsere sichtbaren und unsichtbaren Grenzen überschritten, wir wissen noch nicht, wie wir reagieren sollen.
- ▶ Andere Menschen erkennen die Überraschung als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Überraschung nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Überraschung in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme etwas, das ich kenne und schätze.
- ▶ Das, was passiert, habe ich schon oft erlebt.
- ▶ Ich ziehe mich immer weiter zurück und vermeide lebenswichtige Aktivitäten.
- ▶ Andere Menschen erkennen meine Überraschung nicht als Signal und wenden sich stattdessen ab.
- ▶ Meine Überraschung verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. indem ich Sicherheiten und Rituale schaffe, die mich zunehmend einschränken).

Wie kann ich Überraschung intensivieren?

- ▶ Ich nehme Überraschung als eine hilfreiche Emotion an.
- ▶ Ich baue Kontrollstrategien ab und versuche, nicht alles im Voraus zu planen.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, in denen ich überrascht wurde.
- ▶ Ich teile meine Überraschung mit anderen Menschen, indem ich sie direkt anspreche oder in anderer Weise ausdrücke.
- ▶ Ich nutze Materialien wie beispielsweise Spiele, deren Ausgang offen ist.

Wie kann ich Überraschung regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich atme achtsam weiter, wohl wissend, dass die Überraschung nicht lange anhalten wird.
- ▶ Ich betätige mich gegebenenfalls körperlich, um Anspannung abzubauen.
- ▶ Ich beruhige mich selber, z. B. über den Dialog mit der Amygdala.
- ▶ Ich lasse den Gedanken zu, nicht alles sofort verstehen zu müssen.
- ▶ Ich übe das schnelle Einschätzen von Situationen.
- ▶ Ich schütze mich vor neuen Überraschungen, indem ich Sicherheit in Raum und Zeit schaffe.

Woran erkenne ich meine Überraschung (im Gesicht, am Körper, im Tun, im Denken)?

Was sind typische Situationen für meine Überraschung?

In welchen Situationen ist mein Umgang mit Überraschung nicht hilfreich?

Will ich mehr oder weniger von meiner Überraschung empfinden und ausdrücken?

Wie kann ich meine Überraschung intensivieren?

Wie kann ich meine Überraschung regulieren?

Einführung: Ihr emotionaler Stil bestand darin, dass Sie bestimmte Emotionen leicht, häufig, intensiv anderen Menschen gezeigt haben, andere Emotionen nicht (Arbeitsblatt 3.4). Um das Potential von Emotionen stärker zu nutzen, haben Sie sich entschieden, diesen Stil zu verändern. Entsprechend der zwei Seiten der emotionalen Medaille wollen Sie manche Emotionen mehr und andere weniger ausdrücken und empfinden (Arbeitsblatt 5.1). Mit diesem Arbeitsblatt können Sie anhand konkreter Situationen überprüfen, wie sich die Veränderung Ihres Umgangs mit Emotionen auswirkt.

Arbeitsanweisung: Beschreiben Sie zunächst eine Situation, die bislang eine Herausforderung für Sie war, für die Sie sich einen veränderten Umgang mit Emotionen wünschen. Beantworten Sie dann die folgenden Fragen 1 bis 4.

Situation:

1. Welche Emotionsqualität würde mir den Umgang in dieser Situation erleichtern (vielleicht helfen Ihnen dabei die Schlüsselszenarien)?

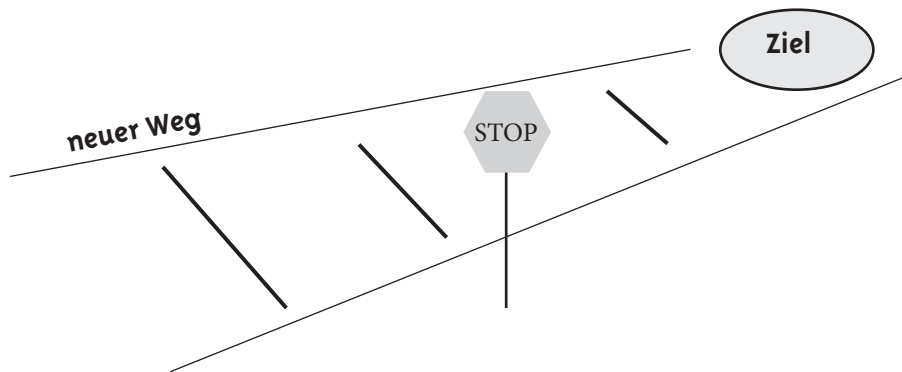
2. Welche Intensität im Ausdruck der Emotion wäre hilfreich?

3. Wie kann ich dies erreichen? (Regulationsstrategie, Gedanken, Handlung)

4. Wie hilft mir die Veränderung meines emotionalen Stils dabei?

Einführung: Sie haben damit begonnen, Ihren Umgang mit Emotionen zu verändern. In der nächsten Zeit wird es darauf ankommen, dass Sie sich immer wieder an den Weg erinnern, den Sie gehen wollen. Dieses Arbeitsblatt soll Ihnen helfen, zu überprüfen, was Sie vom Weg abbringen kann. Es bietet sich an, sich dieses Blatt in den folgenden Wochen immer wieder mal durchzulesen und gegebenenfalls zu ergänzen.

Arbeitsanweisung: Tragen Sie zunächst oben ein, wie Sie Ihren Umgang mit Emotionen verändern wollen. Beantworten Sie dann die nachfolgenden Fragen 1 bis 4.



Mein neuer Weg – Ich möchte meinen Umgang mit Emotionen verändern in Richtung:

1. Was sagen andere Menschen zu diesem Weg, der jetzt vor mir liegt?

2. Lehnen manche diesen Weg ab? Wieso?

3. Was muss passieren, um von dem jetzt eingeschlagenen Weg wieder abzukommen?

4. Welche Stressfaktoren können dazu führen? Welche Hindernisse liegen auf dem Weg?

5. Was kann mich daran erinnern, auf diesem Weg zu bleiben?
