

Handout zum Online-Vortrag
**„Gefühle verstehen und
leichter durchs Leben gehen.“**

Emotionen?

Zur Vereinfachung wird hier „Emotion“ mit „Gefühl“ gleichgesetzt.

z.B. Freude, Wut, Ekel, Furcht, Überraschung, Verachtung, Trauer, Scham, Hass, Mitleid, Stolz...

Fakten über Emotionen

- Jedes Gefühl ist in Ordnung und hat eine gute Absicht.
- Gefühle, Körper und Gedanken gehören zusammen.
- Gefühle sind zumeist aus vielen verschiedenen „gemischt“ und unterschiedlich intensiv.
- Mit heftigen Gefühlen können wir nicht klar denken.
- Gefühle verlaufen wellenförmig und werden im Laufe der Zeit automatisch immer weniger intensiv. Sie sind vergänglich, außer sie werden „gefüttert“.
- Gefühle sind oft widersprüchlich-„und“ statt „oder“!
- Gefühle sind ansteckend!
- Emotionen lassen sich nicht einfach mit Willenskraft an- oder abbestellen.
- Man empfindet Emotionen, aber man „ist“ nicht die Emotion. Wir sind viel mehr als ein momentanes Gefühl. Diese Haltung verschafft Distanz.
- Negative Emotionen aushalten und nicht sofort und unter allen Umständen augenblicklich ändern zu wollen, bewirkt oft genau das: Veränderung!
- Emotionen kann man lernen zu regulieren.

Was konkret tun in alltäglichen Situationen von Gefühls- Treibsand?

1. TREIBSAND!

Erkennen: „Ich befinde mich im Gefühls-Treibsand!“

2. BREMSEN

Tempo drosseln, sich beruhigen statt hektisch „haxeln“: tief durchatmen, regelmäßig und langsam ausatmen-der Verstand kann wieder „online“ gehen

3. BENENNEN

dem Zustand einen Namen geben, z.B. „Ich bin total wütend.“ Verstehen was abgeht und die Information des Gefühls für sich nutzen! Was brauch ich?

4. PLANEN

Lösungsmöglichkeiten sammeln, einen Plan schmieden, entscheiden

5. TUN

Plan umsetzen, handeln

6. DARAUS LERNEN

War Verhalten hilfreich? Plan eventuell verbessern und sich für künftige Situationen parat halten.

Welche Informationen haben Emotionen für uns?

- Haben wir **Angst**, dann brauchen wir **Sicherheit**.
- Empfinden wir **Scham**, dann brauchen wir den Schutz unserer **Intimität**.
- Quält uns eine **Mutlosigkeit**, dann brauchen wir **Erfolgserlebnisse**.
- Spüren wir **Wut**, dann wollen wir ernst genommen werden und dass andere unsere **Grenzen wahren**.
- **Neid** sagt uns, dass wir auch etwas haben wollen. Wir brauchen den **Ansporn** es zu versuchen.
- **Misstrauen** lässt uns vorsichtig werden. Wir brauchen **Informationen** und die Möglichkeit uns selbst zu entscheiden.
- **Trauer** zeigt uns, dass uns etwas sehr wichtig ist oder war. Wir brauchen Zeit zum Loslassen und Möglichkeiten die Trauer zu zeigen und mit anderen zu teilen. Dann bekommen wir **Trost** und Erleichterung.
- etc.

Jedes unserer Gefühle hat seine Berechtigung, weil es wichtige Informationen zu unseren Bedürfnissen liefert. Emotionen sind direkte Verbündete in unser Innenleben.

Welcher Umgang mit Emotionen hingegen ist schädlich?

- **Verbieten** von Gefühlen („Da muss man gar nicht traurig sein“, „Echte Männer weinen nicht.“ „Brave Mädchen regen sich nicht auf.“ „Ein echter Indianer....“)
- Gefühle, Wahrnehmungen **ungültig** setzten („Nein, das tut dir gar nicht weh.“ „Da brauchst du gar nicht grantig werden.“ „Nein, du hast keine Angst, das is ja nix.“)
- Gefühle **unterdrücken**, wegschieben, bei sich selbst nicht ernst nehmen (z.B. Frustration, Enttäuschung nicht zeigen, Wut runterschlucken)
- heftige Gefühle **ohne Regulation** rauslassen („Na wenn der so blöd schaut, dann kriegt er gleich eine.“)
- **Unrealistische** Erwartung, man könne Gefühle an-/abbestellen macht Schuldgefühle. Verantwortlich sind wir jedoch für unser Handeln!

Literaturempfehlungen

- Maja Storch (2016). „Machen Sie doch was Sie wollen!
Wie ein Strudelwurm den Weg zu Zufriedenheit und Freiheit zeigt.“ Hogrefe
- Udo Baer & Gabriele Frick-Baer (2021). „Das Abc der Gefühle“. Beltz

Literaturquellen

- Baer U. & Frick-Baer G. (2021). *Das Abc der Gefühle*. Beltz
- Berking, M. (2008). *Training emotionaler Kompetenzen: TEK - Schritt für Schritt*; Springer.
- Chaplin, T. M. & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in Children: a meta-analytic review. In *Psychological Bulletin*, Vol. 139, No.4, 735-765.
- Else-Quest, N. M., Hyde J.S., Goldsmith H. H. & Van Hulle, C. A. (2006). Gender differences in temperament meta analysis. In *Psychological Bulletin*, Vol. 132, No.1, 33-72.
- Hausmann, C. (2014). *Psychologie und Kommunikation für Pflegeberufe*, 3. überarbeitete und erweiterte Auflage. Facultas.
- Kernstock-Redl, H. & Pall, B. (2009). *Gefühlsmanagement: Eigene und fremde Gefühle verstehen, nutzen und steuern: Konstruktiver Umgang mit Emotionen im Beruf, Team und Alltag*, Ökotopia.
- Kernstock-Redl, H. (2007). *Wie kommt der Zornaffe von der Palme? G&G BuchvertriebsgesmbH.*
- Storch, M. (2016). *Machen Sie doch was Sie wollen!* Hogrefe.
- Storch, M. (2009). *Mein Ich-Gewicht*. Goldmann.