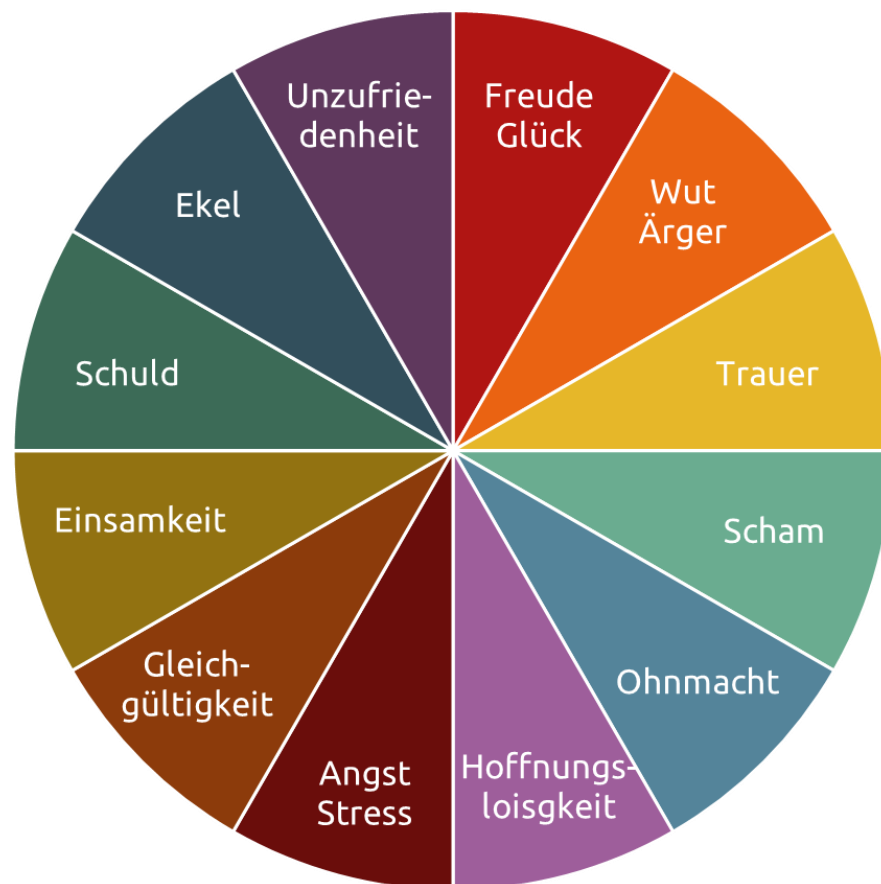


# WAS FÜHLST DU SO?

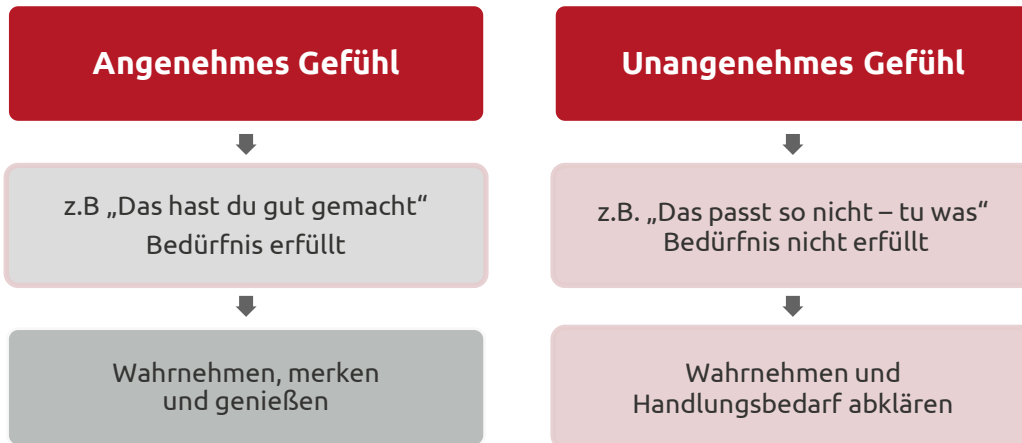
## VOM UMGANG MIT EMOTIONEN

WELCHE EMOTIONEN GIBT ES?



## EMOTIONEN SIND WICHTIGE INFORMATIONEN

- Helfen uns (neue) Situationen schnell einzuschätzen – auf Basis vorheriger Erfahrungen
- Erzeugen eine Motivation zu handeln und stellen die notwendige Energie bereit
- Weisen uns auf unsere Bedürfnisse hin und unterstützen so die Erhaltung unserer Gesundheit
- Soziale Funktionen: Kommunikation und Bindung



**Diese für mich unangenehme(n) Emotion(en) würde ich gerne besser verstehen:**

## UMGANG MIT EMOTIONEN KANN HERAUSFORDERND SEIN

- Zeitpunkt und Situation lassen scheinbar keinen Raum für Emotionen
- Im Stressmodus fällt es schwerer sich selbst zu spüren
- Emotionen sind keine Dinge und brauchen andere Strategien
- Die eigenen Bewertungen und wahrgenommene Erwartungen
- Wir neigen natürlicher Weise zur Vermeidung von Schmerz
- Plus: besondere Herausforderungen beim digitalen Arbeiten – z.B. digitale Kommunikation

**Diese Emotionen unterdrücke ich häufig:**

**Daran kann ich das bei mir bemerken:**

## EMOTIONALE KOMPETENZ



**Bewusstes Wahrnehmen**

Achtsame Selbstbeobachtung



**Erkennen und Benennen**

Bewertungsfreier Blick



**Verstehen**

von Ursachen und Handlungsmöglichkeiten



**Emotionale Selbstunterstützung**

Abkühlen, Annehmen oder Ablenken



**Bewusst (Re-)Agieren und Kommunizieren**

Lernen gezielt zu handeln und zu kommunizieren

## DIE INFORMATION HINTER DEN EMOTIONEN

Das könnte die Information hinter den für mich unangenehme(n) Emotion(en) sein:

## EMOTIONALE SELBSTUNTERSTÜTZUNG

Das kann ich für mich tun, wenn ich mit unangenehme(n) Emotion(en) konfrontiert bin:

## UMSETZUNG IM ALLTAG

Verschiedene Emotionen und Signale bei sich erkennen und bewertungsfrei benennen lernen.

- **Selbstbeobachtung üben**
  - Innehalten für eine innere Momentaufnahme: „Wie geht es mir gerade?“
  - Achtsamkeits-Techniken z.B. Body Scan oder im Alltag z.B. Achtsames Essen, Achtsames Gehen, bewusst nur eine Sache machen...
- **Signale erkennen und Wörter finden:** Emotionen für sich benennen (ohne zu bewerten)
- **Erforschen:** Welche Information könnte hinter den Emotionen stecken, die mir so schwerfallen? Für jede Emotion herausfinden: Was will mir diese Emotion mitteilen?
- **Annehmen und anpacken:**
  - Emotionen erst mal da sein lassen – das wird leichter je öfter wir es tun
  - Falls zu intensiv: Durchatmen, Raum verlassen, kurz bewegen, ggf. ablenken
  - Entscheiden: Was will ich damit tun? Kann ich selbst etwas tun? Brauche ich jemand anderen dazu? Wie kann die Situation jetzt und in Zukunft für mich leichter machen?
- Ich-bezogene gefühlsbasierte Kommunikation statt Verteidigung, Vorwürfen oder Rückzug

## BEWUSSTE KOMMUNIKATION – KÖNIGSDISZIPLIN

### 1. Beobachtung

Beschreiben was passiert ist, möglichst ohne Bewertung oder Interpretation

*„Als du mich heute mich gestern nach 17.30 Uhr dreimal wegen dieser Sache angerufen hast, die noch bis Montag hätte warten können,*

### 2. Gefühl benennen

Ich fühle... / Ich bin ... / Ich war ...

*habe ich mich kurz sehr geärgert,*

### 3. Bedürfnis oder Grund nennen

Weil es mir wichtig ist...  
Weil ich gemerkt habe dass...  
Weil es für mich schwer war, dass...

*weil es mir wichtig ist, für Notfälle auch abends noch erreichbar zu sein, und ich gleichzeitig gemerkt habe, dass es mir dadurch schwer gefallen ist mich auf den Feierabend einzulassen und mein Wochenende zu genießen.*

### 4. Bitte äußern

Was jetzt oder in Zukunft helfen würde – konkret, erfüllbar, positiv formuliert

*Es wäre daher sehr hilfreich für mich, wenn wir uns darauf einigen könnten, dass wir uns nach 17.30 Uhr nur anrufen, wenn es wirklich gar nicht warten kann.“*

**An diesen Aspekten emotionaler Kompetenz möchte ich für mich in Zukunft arbeiten:**



# HERZLICH WILLKOMMEN IN DEINER GEFÜHLSWELT

## Welche Gefühle und Empfindungen spielen eine Rolle in deinem Alltag?

„Wie fühlst du dich?“ ist manchmal gar nicht so leicht zu beantworten. Gehe diese Liste in Ruhe durch, um zu entdecken was du bisher vielleicht in der Hektik des Alltags nicht so deutlich wahrnehmen konntest. Du kannst dich dabei entweder auf die letzten Tage beziehen oder auf einen längeren Zeitraum, zum Beispiel auf das letzte halbe Jahr. Kreuze nur die Begriffe an, die für dich „sehr präsent“ oder „etwas präsent“ sind/ waren. Es gibt kein richtig oder falsch und kein gut oder schlecht! Vertraue auf deine spontanen Impulse!

	Sehr präsent	Etwas präsent		Sehr präsent	Etwas präsent
Aufgeregt			Dankbar		
Aggressiv			Distanziert		
Albern			Durcheinander		
Ängstlich			Dünnhäutig		
Aufgedreht			Einsam		
Ausgelaugt			Eifersüchtig		
Angespannt			Euphorisch		
Ausgeglichen			Energieelos		
Aktiv			Engagiert		
Begeistert			Entschlossen		
Bedrückt			Enttäuscht		
Befreit			Erheitert		
Behütet			Ernüchtert		
Belustigt			Empört		
Beschämt			Entspannt		
Beunruhigt			Erfüllt		
Betroffen			Erniedrigt		
Beleidigt			Faul		
Bekümmert			Frustriert		
Besorgt			Fürsorglich		

Sehr präsent    Etwas präsent

Sehr präsent    Etwas präsent

Freundlich

Freudig

Geduldig

Gelangweilt

Genervt

Gelassen

Gestresst

Gleichgültig

Geliebt

Hektisch

Herzlich

Inspiriert

Kritisch

Kühl

Leer

Liebevoll

Lebhaft

Leidenschaftlich

Launig

Lustig

Misstrauisch

Mutig

Motiviert

Müde

Mitfühlend

Nachdenklich

Neugierig

Neidisch

Optimistisch

Pessimistisch

Passiv

Ruhig

Rastlos

Selbstsicher

Sorglos

Skeptisch

Stolz

Traurig

Trotzig

Unentschlossen

Überfordert

Ungeduldig

Unverstanden

Unsicher

Unnahbar

Verliebt

Verkrampft

Wütend

Wehmütig

Wissbegierig

Zaghaf

Zuversichtlich

Zufrieden

Zynisch

**Nun kannst du dir noch diese Frage stellen:**

- Welchen Empfindungen habe ich bisher wenig Beachtung geschenkt?
- Was überrascht dich?
- Welche würde ich gerne reduzieren?
- Von welchen hätte ich gerne mehr?