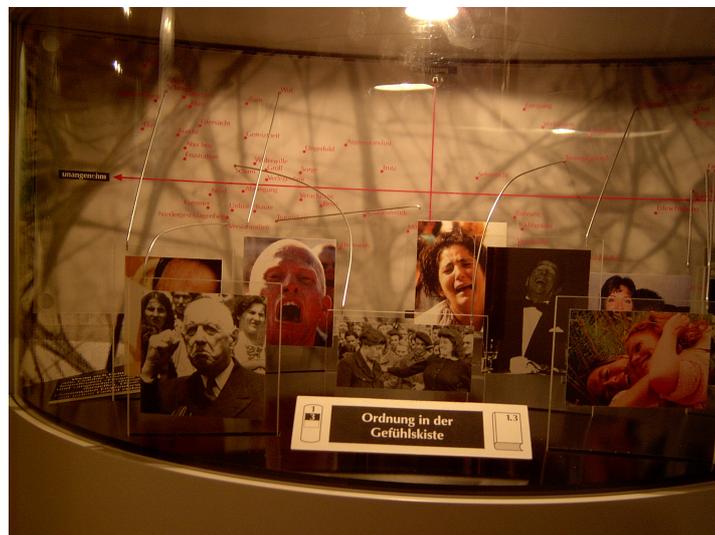


Mein Umgang mit Emotionen



INHALT

1	MEIN UMGANG MIT EMOTIONEN.....	2
1.1	Einführung.....	2
1.2	Was sind Gefühle eigentlich?	2
1.3	Allgemeines Verständnis über Gefühle.....	2
1.4	Grundaussage über Gefühle.....	2
1.5	Wozu brauchen wir überhaupt Gefühle?	3
1.6	Wie können wir Gefühle beeinflussen?.....	3
1.7	Meine Selbstwertkurve.....	3
1.8	6 Strategien im Umgang mit Wut mit grosser Nebenwirkung	3
1.9	Beziehung zu mir selber	4
1.10	Wie sieht meine Beziehung zu andern aus?	4
1.11	Erkennen unserer Gefühle als Verständnis unseres Lebensstils	4
1.12	5 Konkrete Schritte um uns (unsere Emotionen) zu verändern (nach Betz)	4
1.13	Wertvolle Ergänzungen	4
1.14	Andere hier gleichbedeutend verwendete Begriffe.....	5
1.15	Welche unterschiedliche Gefühle kennen wir?	5

1 MEIN UMGANG MIT EMOTIONEN

1.1 Einführung

Die meisten Menschen stecken voller Energien, mit denen sie nicht umzugehen wissen und die sie herunterziehen und schwer machen. Freude, Mut aber auch Angst, Wut, Ärger, Schuld, Neid, Einsamkeit usw. sind die bekanntesten und jeder weiss, wie sie sich anfühlen. Wir kämpfen dagegen an, lenken uns durch viele Aktivitäten davon ab, nehmen Pillen und haben Angst, dass es schlimmer wird. Die Folge: Unser Körper wird krank. Gefühle kann man nicht wegmachen, man kann sie höchstens verdrängen. Wir werden diese Emotionen mit einer positiven Art und Weise beeinflussen und wandeln so dass sie uns zur Hilfe dienen.

1.2 Was sind Gefühle eigentlich?

- Was wäre ein Mensch der keine Gefühle hätte bzw. keine zeigen könnte? Er hätte also in erster Linie kein Mit-Gefühl für den Nächsten, sich, Tiere, Umwelt...
- Gefühle gehören also zum Menschen wie Kopf, Herz... Gefühle machen uns zu menschlichen, nicht mechanischen Wesen, zu Menschen statt Maschinen
- Der Mensch ist als eine unzertrennbare Einheit von Körper – Seele – Geist zu betrachten (in – dividual = unzertrennbar)
- Gefühle sind die Kraft, der Dampf welcher die Energie unseres Handelns ist
- Gefühle sind Wegweiser
- Gefühle werden durch Hormone sehr schnell aktiviert. Diese wiederum werden durch Gedankengänge beeinflusst.

1.3 Allgemeines Verständnis über Gefühle

- Menschen lernen zu glauben, dass Gefühle in uns Dinge bewirken, die wir **nicht beeinflussen** können. („Plötzlich war ich verliebt“. „Nach einiger Zeit des Zuhörens wurde ich wütend“. „Oft fühle ich mich nicht richtig verstanden...“)

1.4 Grundaussage über Gefühle nach A. Adler

1. Die Individualpsychologie nach Alfred Adler (1870.1937) betrachtet den Menschen als **eine Einheit** bzw. Ganzheit. Einzelne Elemente wie Sprache, Mimik, Stimme, Gefühle, Verhalten u.s.w. sind ganzheitlich geordnet zu betrachten. Sie treten nicht isoliert auf! Gedanken und Gefühle sind demnach **keine** Gegensätze.
2. Menschen handeln immer nach (meist unbewussten) Zielen. Demnach werden auch Gefühle nach der Zielsetzung des Menschen (oft unbewusst) gewählt.
3. Wir kennen grundsätzlich zwei Gruppen von Gefühlen:
 1. / Menschen **verbindende** Emotionen (z.B. Liebe...)
 2. / Menschen **trennende** Emotionen (z.B. Angst...)

1.5 Wozu brauchen wir überhaupt Gefühle?

- Gefühle werden meistens unbekannterweise (unbewusst) „geschaffen“
- Gefühle unterstreichen immer unsere wirklichen Absichten, das was wir ansterben und Wollen
- Wir brauchen Gefühle um energievoll zu handeln
- Gefühle sind ein Teil von uns wie unsere Gedanken

1.6 Wie können wir Gefühle beeinflussen?

- Gefühle treten nie isoliert auf. Sie werden immer im Sinne der persönlichen Zielerreichung eingesetzt. Da ich Ziele verändern kann, indem ich mich anders entscheide, werden sich auch meine Gefühle und die entsprechenden Handlungen ändern.
- Durch bewusstes entscheiden kann ich also meine Gefühle beeinflussen
- **Es gilt der Prozess: Denken ➡ Fühlen ➡ Handeln**
- Die Beeinflussung durch das bewusste Denken bedingt wie jede Arbeit eine gewisse Übung
- Ansatz jeder persönlicher Veränderung sind also **unsere Gedanken**
- **Wir sind also nicht Opfer unserer Gefühle, sondern (unbewusst) Gestalter derselben!**
- Es gilt die Gedanken zu koordinieren bzw. das „Gedankenkarussell“ zu stoppen

1.7 Meine Selbstwertkurve

- Aufbauende – ermutigende Gefühle: Freude, Begeisterung, frei, geborgen, Liebe
- Entmutigende Gefühle: Nicht akzeptiert werden, Angst, Ärger, Wut, unsicher...
- Immer dann wenn ich das Gefühl habe eine Situation nicht zu schaffen (starke Verletzung) ist die Gefahr gross, dass mein Selbstwertgefühl abnimmt – im schlimmsten Falle fühle ich dann ein Minderwertigkeitsgefühl mit weiteren für mich unangenehmen Gefühlen. Diese Erfahrung der Gefühle stammen meistens aus der frühen Kindheit.
- Um diesen negativen Gefühlen nicht spüren zu müssen, hat sich jeder die unterschiedlichsten Strategien angeeignet. (Verdrängen, negieren, ablenken...)

1.8 6 Strategien im Umgang mit Wut mit grosser Nebenwirkung

1. Die Wut unterdrücken und verstecken
2. Die Wut verleugnen und nicht wahrnehmen
3. Die Wut herauslassen
4. Die Wut an Schwächeren ausleben
5. Rache
6. Hilflosigkeit

1.9 Beziehung zu mir selber

- Wer bin ich?
- Was denke ich über mich selbst?
- Nach welchen Zielen und Werten richte ich mein Leben?
- Wie sehen meine Erwartungen aus?
- Was freut mich?

1.10 Wie sieht meine Beziehung zu andern aus?

- Wie gehe ich mit anderen Meinungen um?
- Will ich meine Willen durchsetzen?
- Mach ich lieber alleine als mit andern? Meine Fähigkeit zur Kooperation?
- Was ärgert mich an andern?

1.11 Erkennen unserer Gefühle als Verständnis unseres Lebensstils

- Wenn wir unsere Gefühle erkennen, verstehen wir mehr über unsere Persönlichkeit
- Gefühle sind Frühwarnindikatoren. Oft zeigen sie im Voraus, was eintreffen wird. (Hätte ich mich doch nur auf mein Gefühl verlassen...)
- Gefühle sind Wegweiser (Strachowitz)
- Lassen wir also unsere Gefühle zu, indem wir uns üben im Wahrnehmen (nicht verdrängen bzw. wegschauen...)

1.12 5 Konkrete Schritte um uns (unsere Emotionen) zu verändern (nach Betz)

1. Übernimm deine Verantwortung für alles, was du in deinem Leben vorfindest. "Ich (und kein anderer) habe es (auch unbewusst) erschaffen!"
2. Anerkenne und nimm an, was JETZT ist!
3. Überprüfe deine Urteile – nimm diese zurück (Stop verurteilen) – und vergebe dir selbst und anderen
4. **FÜHLE DEINE EMOTIONEN – sage JA zu ihnen**
5. Triff eine neue Entscheidung

1.13 Wertvolle Ergänzungen

1. Gedanken- und Gefühlswortschatz; Selbstgespräche von Walter Jenni
2. Aus Wut mach Mut, Koszudowski Ursula, Johannis
3. Die Strategie des Handelns, Selbstverantwortlichkeit, KHW
4. Übungen Tausch R.: Gefühls-Kontrolle, Ungünstige – Günstige Auswirkungen
5. Übung: Was mache ich wenn ich wütig bin?
6. Artikel „Gebrauch und Missbrauch von Gefühlen“, Schoenaker, Lichtblick Nr. 21“
7. Selbstbewusst, II Grundlagen..., Dreikurs R., Horizonte Verlag

1.14 Andere hier gleichbedeutend verwendete Begriffe

- Emotionen
- Affekte
- Gemütsregungen, Empfindungen

1.15 Welche unterschiedliche Gefühle kennen wir?

- Physiologische wie „Hunger, Durst, Wärme, Kälte...“
- Psychische zu Menschen **verbindende** (sind i.A. „Positive“ Gefühle wie **Liebe**, Freude, Begeistert..)
- Psychische von Menschen, **trennende** Gefühle (sind i.A. „Negative“ Gefühle wie **Angst**, Wut, Ärger, Neid, Hass...)

Achte



auf Deine Gedanken,
denn sie werden Deine Worte

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Deine Handlungen;

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Gewohnheit;

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter;

Achte auf Deinen Charakter, denn
er wird Dein Schicksal und bestimmt
damit Dein Leben!

Verfasser unbekannt