



Selbstaufmerksamkeit - Emotion

Psychoedukation

Welche Emotionen gibt es, in welcher Qualität?

Welche Emotionen kennen Sie?		
Name der Emotion	Wie hat sich die Emotion angefühlt? Wo im Körper? Welche Symptome?	Wann ist die Emotion aufgetreten? Was war der Auslöser?

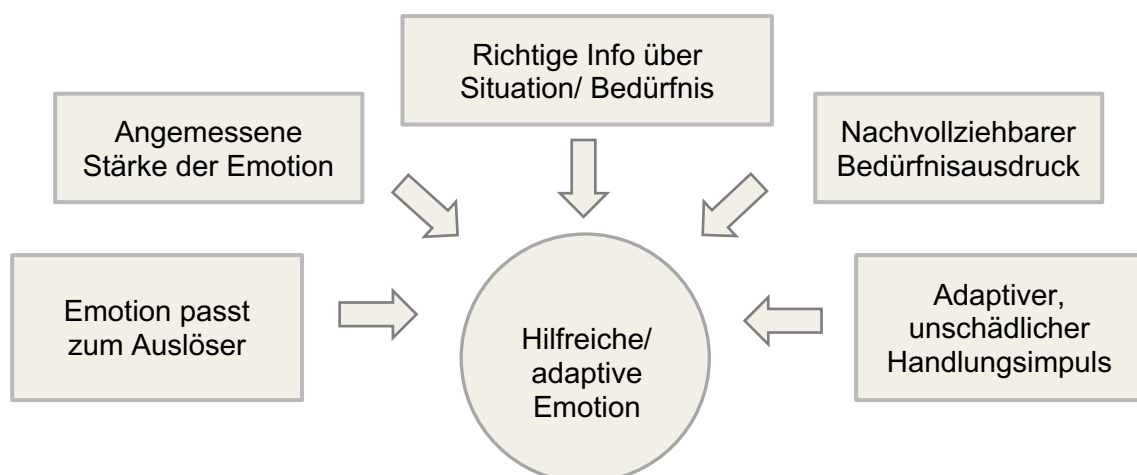
Emotionsliste		
angenehm/ positiv	gemischt	unangenehm/ negativ
Anteilnahme Begeisterung Dankbarkeit Erleichterung Ehrfurcht Geborgenheit Mut Selbstsicherheit Stolz Verbundenheit Wohlwollen Zufriedenheit ...	Ergriffenheit Heimweh Hoffnung Mitgefühl Sehnsucht Trotz Überraschung Verlangen Wehmut ...	Abscheu Angst Bedauern Besorgnis Einsamkeit Eifersucht Gekränktheit Langeweile Leere Neid Überdruß Zorn ...

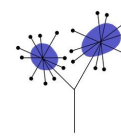
Funktion von Gefühlen

Alle Gefühle (s. Liste oben) – egal ob angenehme, gemischte oder als negativ empfundene haben wichtige Funktionen:

1. Schnelle erste Einschätzung von Situationen.
→ Emotionen geben uns die Chance zu einer wichtigen Ersteinschätzung.
Beispielsweise ob in einer Situation Gefahr droht, diese sicher oder sogar positiv angenehm ist. Dabei sollten wir unbedingt auf unser Bauchgefühl achten, auch wenn es nicht immer zuverlässig ist und als einzige Signalquelle genutzt werden sollte.
2. Signalinformation über aktuelle Bedürfnisse und deren Befriedigung
→ Emotionen geben uns die wichtige Information darüber, welches Bedürfnis wir gerade haben. Dabei demonstrieren angenehme Emotionen die Befriedigung und unangenehme Emotionen die Frustration eines oder mehrerer Bedürfnisse an.
3. Demonstration von Bedürfnissen gegenüber Interaktionspartnern
→ Unsere Emotionen können Interaktionspartnern über den Gesichtsausdruck, die Körpersprache und den Klang der Stimme signalisieren welche Bedürfnisse wir gerade am ehesten haben und sie im besten Fall dazu motivieren auf diese einzugehen.
4. Identitätsstiftung
→ Emotionen zeigen uns, wer wir sind. Sie vermitteln uns eine Idee von unseren Interessen, Vorlieben, aber auch Abneigungen und haben die wichtige Aufgabe dafür zu sorgen, dass wir uns selbst spüren können.
5. Motivation zu bedürfnisorientiertem Verhalten
→ Emotionen können als Motivator für ein Verhalten oder Verhaltensimpuls fungieren, welches wiederum zur Befriedigung eines spürbaren Bedürfnisses beitragen kann (Handlungsimpuls).

Adaptivität von Emotionen



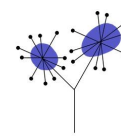


Identifizieren

Beispiele für (individuelle) Gefühlskarten

Ohnmacht			
<p>Auslöser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z.B. Ihnen geschieht Leid (bspw. Trennung, Tod, Arbeitsverlust), Sie können es weder kontrollieren noch abwenden • z.B. Sie wollen etwas verhindern, aber Ihre Versuche scheitern • z.B. eine aktuelle Situation erinnert Sie an frühere Erfahrungen, in denen Sie sich ausgeliefert und machtlos fühlten oder tatsächlich hilflos waren • etc. 			
Zugehörige Gefühle	Gedanken	Körperreaktionen	Verhalten
Ausgeliefertsein Betäubung Deprimiertheit Hoffnungslos Resignation Verlorenheit etc.	<i>Ich habe keine Kontrolle.</i> <i>Ich habe keine Chance es zu ändern/ schaffen.</i> <i>Ich kriege das nicht hin.</i> etc.	Starke Anspannung Übererregung Erstarren Erschöpfung Lähmung Kombination aus Energie und Kraftlosigkeit	Fehlen von Handlungsimpulsen Aushalten Rückzug „Kopf in den Sand“

Scham			
<p>Auslöser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • z.B. Befürchtung vor Bloßstellung oder negativer Bewertung • z.B. öffentliches Scheitern • z.B. negatives Selbstbild 			
Grundbedürfnisse	Signal an Andere	Gedanken	Verhalten
Folgende Grundbedürfnisse könnten bedroht sein 1. Selbstwertschutz 2. Bindung	Weitere Frustration von Selbstwert verhindern, Zuspruch, Ermutigung	Selbstabwertung Peinliche Erinnerungen und Antizipation	<u>Maladaptiv:</u> Vermeidung, Rückzug, Unterwürfigkeit etc. <u>Adaptiv:</u> Selbstmitgefühl Auslösende Gedanken hinterfragen etc.



Gefühlstagebuch

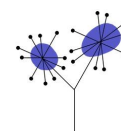
Es ist wichtig die Auslöser von maladaptiven Emotionen zu erkennen und zu verstehen. Dafür kann es hilfreich sein alle Situationen zu dokumentieren, in denen diese auftreten. Schreiben Sie hierfür alle Situationen in Ihr „Emotionstagebuch“, in denen eine solche maladaptive Emotion aufgetreten ist. Notieren Sie dabei jeweils den Namen der Emotion und den Auslöser bzw. die Situation in der sie aufgetreten ist. Schreiben Sie dann ebenfalls Ihre Gedanken bzw. Bewertungen auf. In einer optionalen Reflexionsspalte können Sie Ihre Überlegungen zu frustrierten Grundbedürfnissen zugehörigen Gefühlen, Handlungsimpuls etc. notieren.

Gefühlstagebuch			
Datum & Uhrzeit	Name der Emotion	Auslöser	Gedanke/Bewertung
Reflexion über frustrierte Grundbedürfnisse, zugehörige Emotionen etc.			

Grundbedürfnisse

Bedürfnis-Check

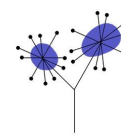
Bedürfnis	Persönliche Wichtigkeit	Grad der Erfüllung	Ideen, dieses Bedürfnis zu stärken
Anerkennung	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Wertschätzung	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Wichtigkeit	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Sicherheit	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Vertrauen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Geborgenheit	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Innere Ruhe	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	



Bindung	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Zugehörigkeit	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Verbundenheit	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Wir-Gefühl	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Sexualität	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Zeit für mich	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Autonomie	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Grenzen	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	
Kontrolle	1 2 3 4 5 6	1 2 3 4 5 6	

Beispiele für Bedürfniskarten

Bedürfniskarte: Bindung & Nähe				
Meine Alltagsbeispiele und Erinnerungen <ul style="list-style-type: none"> • ... Wie wirken sich diese auf meinen heutigen Umgang mit diesem Bedürfnis aus? <ul style="list-style-type: none"> • ... 				
Ähnliche Bedürfnisse	Emotionen	Körper	Positive Grundannahmen & Erwartungen	Negative Grundannahmen & Erwartungen
Kontakt Zuneigung Zugehörigkeit Vertrauen	<u>Bei Bedürfnisbefriedigung:</u> Verbundenheit Liebe Mitgefühl Selbstmitgefühl <u>Bei Bedürfnisfrustration:</u> Einsamkeit Traurigkeit Eifersucht Verlustangst	Entspannung Wärme Leichtigkeit	Ich bin liebenswert. Beziehungen sind verlässlich, stabil und sicher.	Ich bin nicht liebenswert. In Beziehungen wird man verlassen oder verletzt.



Zusammenhang zwischen Emotionen & Bedürfnissen

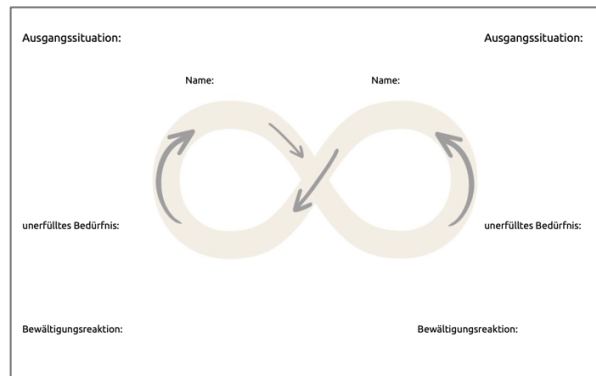
Emotion	Beispielsituation	Bedürfnis
Zufriedenheit	<i>Mit berufsbezogenen Aufgaben zufrieden sein</i>	Bedürfnis nach Erfolg
Freude	<i>Ein Wiedersehen mit einem guten Freund</i>	Bedürfnis nach Kontakt
Ärger	<i>Ihr Partner*in hat eine unberechtigte Kritik geäußert</i>	Bedürfnis nach gerechter Behandlung
Schuld	<i>Wenn man einen guten Freund durch einen unbedachten Kommentar verletzt hat</i>	Bedürfnis nach Bindung und Kontakt (Sicherung durch z.B. Entschuldigen)
Langeweile	<i>Zu viel Zeit auf dem Sofa zu verbringen ohne sinnvolle oder anregende Aktivität</i>	Bedürfnis nach Abwechslung und positiven Erlebnissen
Traurigkeit	<i>Trennung von oder Verlust eines geliebten Menschen</i>	Bedürfnis nach Kontakt, Sicherheit & Unterstützung
Angst	<i>Der Arbeitsplatz oder die Partnerschaft ist bedroht</i>	Bedürfnis nach Sicherheit
Abenteuerlust		Erleben, Entdecken, Inspiration
Einsamkeit		Kontakt, Nähe, Zugehörigkeit
Ekel		Distanz, Hygiene, Schutz vor körperlichen Krankheiten
Enttäuschung		Verlass, Vertrauen, Sicherheit
Scham		Anerkennung, Respekt, Selbstwert
...		

Wie komme ich vom Gefühl zum Bedürfnis?

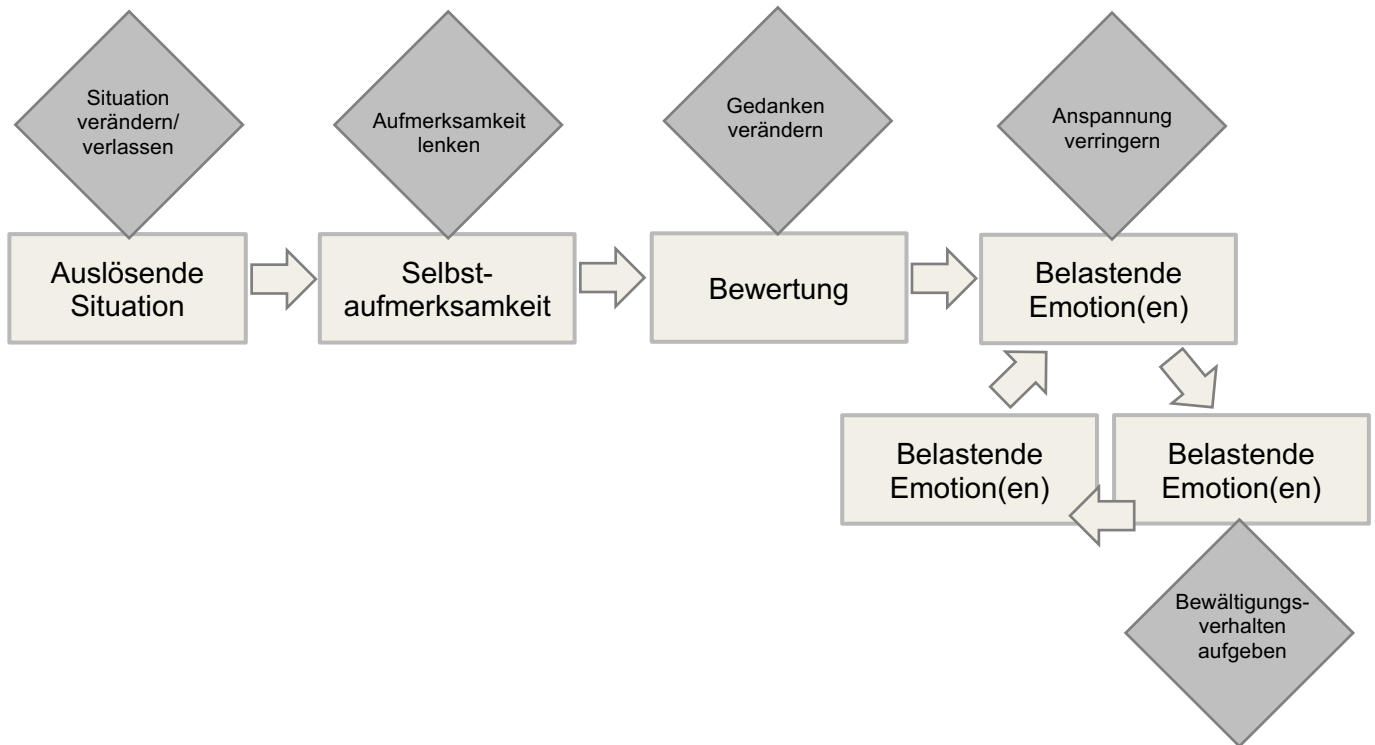
1. Aufmerksamkeit auf Brust und Bauchraum richten und sich innerlich sagen „Ich fühle ... (Gefühl). Hat das mit dem Bedürfnis nach ... (Bedürfnis) zu tun?“ (dabei einzelne Bedürfniswörter einzeln durchgehen)
2. Versuchen die körperliche Resonanz zu spüren (stimmig oder nicht?)

Wir können mehrere und erstmal widersprüchliche Gefühle und Bedürfnisse gleichzeitig haben. Bedürfnisse können individuell sein, trotz gleicher Situation (weil zum Beispiel Lebensmotive oder Bedürfnisrangfolge verschieden sind. Fragen Sie sich auch: „Welches Bedürfnis ist im Defizit und möchte versorgt werden? Welche spezifische Strategie könnte dazu beitragen, dass dieses Bedürfnis erfüllt wird?“

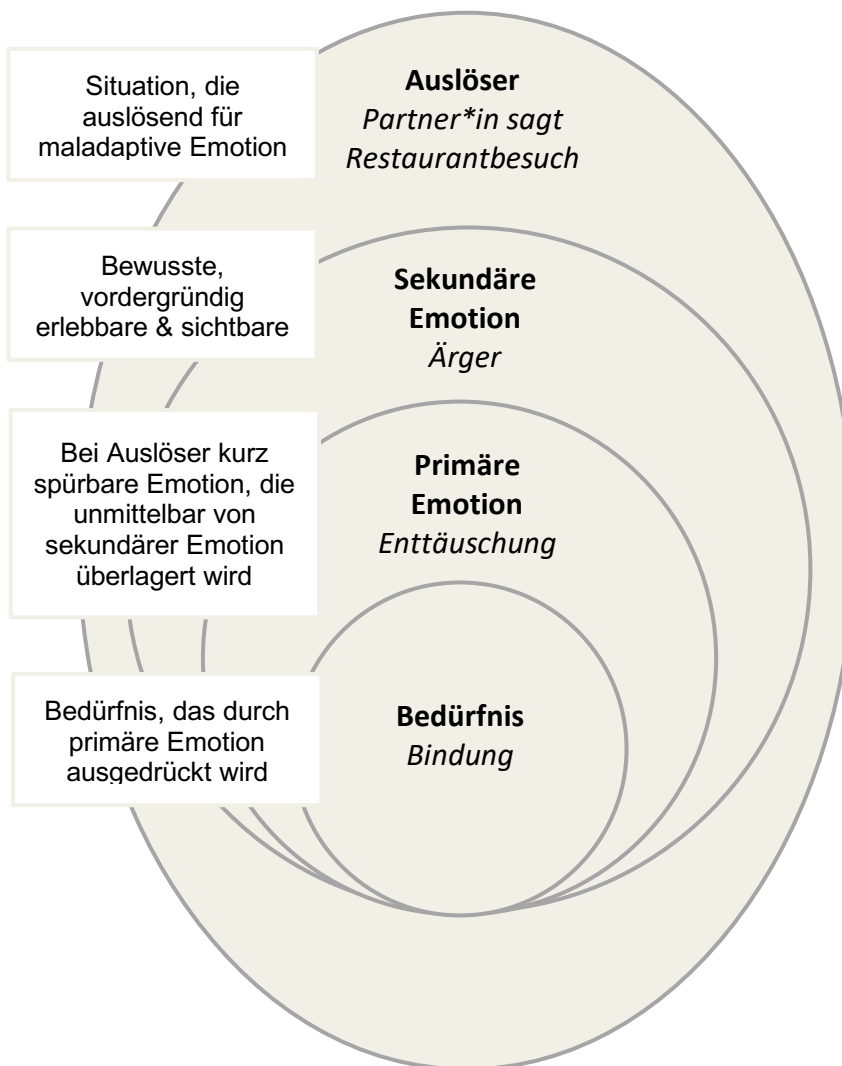
Teufelskreis verstehen



Zeichnen Sie folgendes Diagramm für jede Emotion, die Sie als schwierig oder belastend empfinden. In einem zweiten Schritt können Sie sich überlegen an welchen Stellen Sie ansetzen können, um die jeweilige Emotion hilfreich und wirksam zu regulieren.



Emotionszwiebel



Übung

Arbeiten Sie sich beim Gebrauch der Emotionszwiebel von oben nach unten vor.

Sie identifizieren die sekundäre Emotion durch folgende Fragen:

- Welche Emotion war unmittelbar bei der auslösenden Situation im Fokus und Vordergrund spürbar?
- Welche Emotion habe ich ganz deutlich und bewusst wahrgenommen?
- Kenne ich diese Emotion aus früheren Situationen und merke vielleicht, dass sie immer wieder auftaucht?

Sie identifizieren die primäre Emotion durch folgende Überlegungen:

- Welche Emotion habe ich initial und vermutlich nur kurz zu Beginn des Auslösers gespürt?
- Welches Körpergefühl hatte ich zu diesem Zeitpunkt? Wo im Körper habe ich sie wahrnehmen können?
- Wie ist der Unterschied zu der später aufgetauchten sekundären Emotion?

Sie identifizieren das Bedürfnis durch folgende Fragen:

- Was hätte ich in dieser Situation benötigt, um mich besser zu fühlen?
- Was wäre mein Wunsch gewesen?

Hinweis:

Nicht alle primären Emotionen sind adaptiv und drücken damit auch nicht zwangsläufig ein adaptives Bedürfnis aus. Beispielsweise ist Scham praktisch nie eine angemessene oder hilfreiche Emotion und drückt dadurch auch kein angemessenes Bedürfnis aus.

Die Emotion ist nur ein Signal dafür, dass wir uns negativ bewertet und abgelehnt fühlen.