



## Kap. 4.1 Selbstregulation

# Gefühlsbewusstsein entwickeln

Fürs Gefühlsbewusstseins-Training überlegen Sie:

- **Welche Gefühle sind gerade involviert, wenn Sie an den Vorfall denken?** Definieren Sie möglichst genau, wie Sie sich fühlen und beachten Sie die Intensität (z. B. „genervt“ ist anders als „aufgebracht“).
- **Begrenzen Sie sich auf die stärksten Gefühle!** Aber sehen Sie genauer hin, denn oft gibt es Gefühle, die alles überlagern (z. B. Ärger kann soetwas wie Angst verdecken).
- **Damit Sie es messen können, nehmen Sie eine individuelle Skala von 0 bis 10**, die Sie schnell auf ein Blatt Papier kritzeln können. Zeichnen Sie ein, wie stark das Gefühl ist.
- **In einem zweiten Schritt überlegen Sie: Was würde mir in dieser Situation jetzt mehr helfen?** Mehr oder weniger von diesem Gefühl?

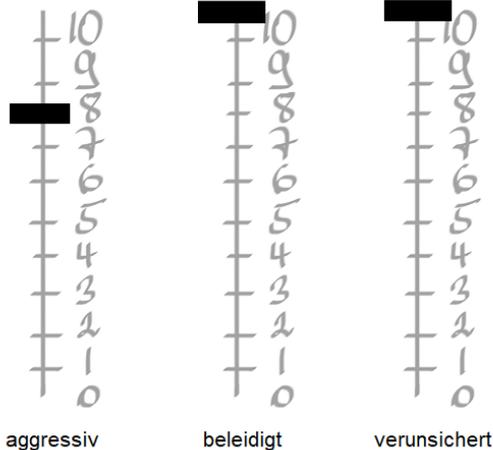
Das folgende Beispiel hat im Buch verdeutlicht, wie das aussehen kann:

Schritt 1: Gefühle benennen und auf der Skala anzeichnen, wie stark sie sind.				Schritt 2: Was würde mir eher helfen – mehr oder weniger davon?			
stinksauer	rachsüchtig	habe Angst	zuversichtlich	stinksauer	rachsüchtig	habe Angst	zuversichtlich

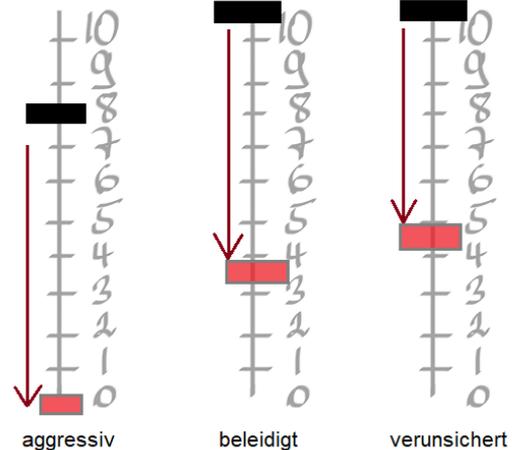
Zwei weitere Beispiele:

**Beispiel:** *Nur weil ich noch nicht so lange in diesem Projekt bin, meinen alle, ich bin für jeden Fehler verantwortlich. Das bringt mich total aus der Fassung, ich weiß mir gar nicht zu helfen!*

**Schritt 1:** Gefühle benennen und auf der Skala anzeichnen, wie stark sie sind.



**Schritt 2:** Was würde mir eher helfen – mehr oder weniger davon?

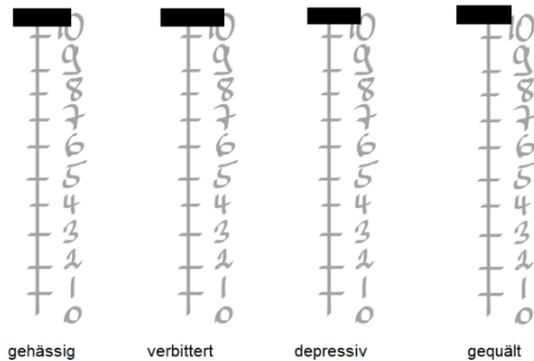


Wie im Buch beschrieben, geht es darum, näher über Ihre Gefühle nachzudenken – vor allem bei der Frage „würde weniger oder mehr davon helfen?“. In diesem Beispiel fühlt sich die Person verkannt, sie merkt, dass sie aggressiv darauf reagiert, dass ihr anscheinend jeder Fehler zugeschrieben wird, nur weil sie neu ist. Außerdem ist sie beleidigt („Man traut mir wohl nicht zu, dass ich verlässlich und sorgfältig arbeite, denkt vielleicht sogar noch, dass ich Fehler nicht zugebe, dabei stehe ich immer dazu, wenn ich wirklich mal Fehler mache!“) und verunsichert („Immerhin bin ich neu, das färbt ja negativ auf mein Image ab und dann werde ich vielleicht aus dem Projekt gekickt oder bekomme in der Firma einen schlechten Ruf! Am Ende wird es zur Gewohnheit, jeden Fehler mir in die Schuhe zu schieben.“)

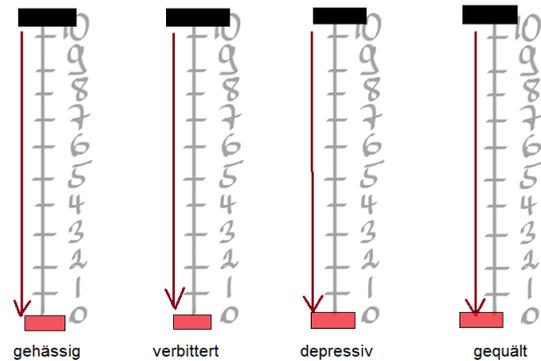
**Die Bewertung des Mehr und Weniger ist ebenfalls subjektiv.** Unsere Beispielperson merkt, dass ihre Aggressivität überhaupt nicht hilft. Das Beleidigtsein hingegen empfindet sie teilweise schon als hilfreich, nur eben nicht auf dem Level von „beleidigte Leberwurst“ – in dem Beleidigtsein stecken viele ihrer Werte, die Sicherheit in ihre Arbeit und Arbeitsmoral. Ebenfalls die Verunsicherung. Unsere Beispielperson ist momentan komplett verunsichert, wenn ein Fehler passiert, den sie sich zugeschrieben fühlt. Das führt zu Selbstzweifel und Defensive. Sich hinterfragen zu können und offen zu sein „Was ist da vorgefallen? Was könnte mein Beitrag oder tatsächlich Versäumnis gewesen sein?“, ist jedoch eine wertvolle Qualität, bei der das Gefühl der Verunsicherung hilft.

Beispiel: *Immer, wenn das Gespräch auf meine Kindheit kommt, kommt meine Adoptivmutter wieder hoch. Ich hasse sie abgrundtief, und noch mehr, dass Sie jetzt – fünf Jahrzehnte später – immer noch so eine Macht über mich hat.*

**Schritt 1:** Gefühle benennen und auf der Skala anzeichnen, wie stark sie sind.



**Schritt 2:** Was würde mir eher helfen – mehr oder weniger davon?



Es kann sein, dass Sie bei Ihrer Gefühle-Bilanz merken: Ich habe hier lauter Gefühle, die mir allesamt nicht helfen, weil sie mich belasten und gegen mich arbeiten. In unserem Beispiel werden jedes Mal sehr intensive negative Gefühle getriggert.

Unsere Beispielperson hat durchaus Recht, wenn sie so fühlt. Doch die Frage ist hier ja: „Was würde **mir** helfen, mit dieser Sache besser **in meinem Sinne** umzugehen – ein weniger oder ein mehr des jeweiligen Gefühls?“ – Es gibt, wie hier, Gefühle, die nicht helfen, sondern einem nur schaden. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu werden.

**An dieser Stelle nochmals die Erinnerung, wofür das Gefühlsbewusstsein wichtig ist:**

- Es geht darum, konkreter die stärksten Gefühle zu benennen und – ganz subjektiv – für sich einzuordnen, wie intensiv das Gefühl ist.
- Durch die Frage „Was würde mir helfen, ein Mehr oder ein Weniger?“ und das Einzeichnen auf der Skala, welcher Gefühlspegel vorteilhafter wäre, gehen Sie logisch-analytisch ran. Das hilft Ihnen, dem Emotionsstrudel nicht ausgeliefert zu sein, weil es den Verstand aktiviert. Es wird ein anderer Bereich im Gehirn angesprochen.
- Es zeigt Ihnen vor allem auf, dass Sie Gefühlen aller Art nicht komplett ausgeliefert sind. Sie sind PRINZIPIELL in der Lage, die Gefühle zu regulieren. Wenn Sie dieses Bewusstsein haben, kommen Sie aus dem reinen Strudeln in die Möglichkeiten der Selbstregulation und damit Selbstwirksamkeit. Es geht bei dieser Übung noch nicht darum, direkt zu fragen, wie das geht und ob es machbar ist.

Bitte machen Sie darum diese Skalen-Übung stets bei Vorfällen, mit denen sie gerade hadern – insbesondere, wenn Sie schlechte Gefühle bei etwas haben – im Alltag oder bei den großen, lebensverändernden Themen.

## Und danach?

Selbstverständlich wäre nach dem Bewusstwerden das Tun dran. Auch hier können Sie sich optimal selbst helfen, wenn Sie eine Frage formulieren und dann Könnte-Möglichkeiten sammeln, wie wir das in den Kapiteln 2 und 3 (und den zugehörigen Downloads) bereits gemacht haben.

Bilden Sie wieder einen vollständigen Satz, denn je nachdem, wie Sie es empfinden, fällt die Frage vielleicht unterschiedlich aus.

Zum Beispiel:

- *Was würde mir helfen, weniger aggressiv auf meine Kolleg:innen zu reagieren, wenn sie davon ausgehen, dass ich für den Fehler verantwortlich bin?*

... wäre etwas anderes als:

- *Was würde mir helfen, meine Aggressionen auf die Arbeit zu verringern? Durch die diversen Beschuldigungen bin ich schon dauer-aggressiv, wenn ich nur in die Arbeit gehe!*

Und dann machen Sie wieder ein Brainstorming. Was KÖNNTE ich tun?

Die nähere Erklärung zu Könnte-Optionen finden Sie im Buch und den betreffenden Downloads.

Wichtig: Bei sehr heftigen, absolut negativen Gefühlen, wie im zweiten Beispiel mit der Adoptivmutter, kommt man meist alleine nicht weiter, erst recht, wenn es um derart tiefsitzende Gefühle und Verletzungen geht. Darum kann es hilfreich sein, sich Unterstützung zu holen, etwa bei einem Coach oder einer Verhaltenstherapie.