

Psychiatrische Kurz-Psychotherapie PKP PKP-Modulkarten Emotionsregulation

Affektregulierung: Mit meinen Gefühlen umgehen lernen

Serge K. D. Sulz 2020

Quelle:

<https://eupehs.org/kostenlose-downloads/>

Als Einleitung eine kleine Psychologie der
Gefühle

Gefühle haben die Aufgabe ...

- eine Situation zu verstehen (Bedeutung)
- zu eine Handlung zu bewegen (Handlungsimpuls)
- die Folgen eigenen Handelns zu bewerten (Selbstbewertung)
- sich mit anderen Menschen auszutauschen (Kommunikation)
- auf andere Menschen einzuwirken (Einflußnahme)

Gefühle bestehen aus ...

- dem situativen Auslöser des Gefühls
- meiner Interpretation der Bedeutung der Situation
- meinem wahrgenommenen Gefühl
- den begleitenden Körperreaktionen und deren Wahrnehmung
- dem nichtsprachlichen Ausdruck meines Gefühls
- dem Aussprechen meines Gefühls
- der Handlung aus meinem Gefühl heraus
- den Folgen meines Gefühls und meiner Handlung

Gesunde Gefühle ...

- beziehen sich auf ein Ereignis (eine konkrete Situation)
- beziehen sich auf einen Menschen
- beziehen sich auf die Bedeutung des Geschehens
- entstehen aus dem Vergleich von eigenem Anliegen und Wunscherfüllung bzw. Eintreten der Erwartung
- mobilisieren psychische Energie
- führen zu einem Handlungsimpuls
- verfolgen ein Ziel, zielen auf eine Wirkung ab
- dauern kurz
- werden intensiver, wenn obiger Ablauf blockiert ist

Gesunde Gefühle haben demnach einen ...

- Situationsaspekt (Ereignis, eine konkrete Situation)
- Beziehungsaspekt (andere Menschen)
- Kognitiver Aspekt (Bedeutung des Geschehens)
- Homöostatischer Aspekt (Vergleich Anliegen und Wunscherfüllung/Erwartung)
- Energetischer Aspekt (mobilisieren Energie)
- Impulsaspekt (Handlungsimpuls)
- Instrumenteller Aspekt (Ziel, Wirkung)
- Zeitaspekt (dauern kurz)
- Steigerungsaspekt (bei Blockade)

Nicht gesunde Gefühle ...

- verlieren diese Bezüge.
- Sie sind dadurch nicht mehr sicher eingebettet in einen zwischenmenschlichen Kontext
- und können dem Menschen (psychisches oder psychosomatisches Leiden) oder den Mitmenschen (antisoziales Verhalten) schaden.

Störung der Gefühlsregulierung

- Jeder Mensch kommt in Situationen, in denen es ihm nicht gelingt, auf eine so definierte gesunde Weise emotional zu reagieren.
- Manchen Menschen ist eine gesunde Gefühlsregulierung in größerem Ausmaß abhanden gekommen.
- Meist wurde dies durch wiederholte oder anhaltende belastende und überfordernde zwischenmenschliche Konstellationen oder Ereignisse hervorgerufen.
- Vererbung und Temperament spielen auch eine Rolle.

Emotion – Handlung - Erwidderung

- Eine Emotion führt zu einer Handlung (einer Person gegenüber)
- Diese reagiert, antwortet
- Erhalte ich das, was das Gefühl wollte, so hört das Gefühl auf.
- Es hat seine Wirkung erzielt
- Beispiel: Angst führt zur Suche einer schützenden Person, gibt mir diese Schutz, so hört meine Angst auf.
- Beispiel: Neid führt dazu, dass ich dem anderen wegnehme, was er hat. Schaffe ich das, hört der Neid auf.
- Das gilt für jedes der 43 Gefühle. Das lässt sich in einer Tabelle darstellen:
- Gefühl Handlung befriedigende Antwort

| Gefühl | Handlung | befriedigende Antwort |
|--------|----------|-----------------------|
| | | |

Meine Gefühle kennenlernen

Hinweise zum Ankreuzen in den folgenden Listen

- Was am besten auf Sie zutrifft, z. B.:

Freude

So reagiere ich

- was am zweitbesten auf Sie zutrifft, z. B.:

Begeisterung

- was am zweitwenigsten zutrifft, z. B.:

Übermut

So reagiere ich nicht

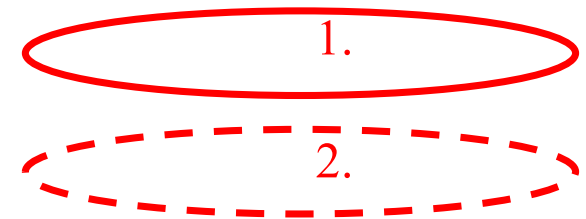
- was am wenigsten zutrifft, z. B.:

Stolz

Meine Freude-Gefühle

- Freude
- Begeisterung
- Glück
- Übermut
- Leidenschaft
- Lust
- Zufriedenheit
- Stolz
- Selbstvertrauen
- Gelassenheit
- Überlegenheit
- Dankbarkeit
- Vertrauen
- Liebe
- Rührung

So reagiere ich:



So reagiere ich nicht: am wenigsten
am zweitwenigsten



Über meine Freude-Gefühle sprechen

- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches sein wichtigstes Freude-Gefühl ist
- welche Ereignisse dieses Gefühl auslösen
- welches eine ganz typische Situation ist
- wie diese Situation genau abläuft
- wie er sich dabei genau fühlt
- Er wird gebeten, sich diese Situation jetzt vorzustellen, während er beschreibt, was gerade geschieht.
- Es werden ihm Fragen gestellt, die ihm helfen, das Gefühl jetzt zu spüren.
- Wenn er es spürt: Nicht weiter fragen, sondern zuwarten, damit er beim Gefühl bleiben kann.
- Er berichtet sein Empfinden und spürt sein Gefühl
- Es war gut, diesem Gefühl Raum zu geben!

Über fehlende Freude-Gefühle sprechen

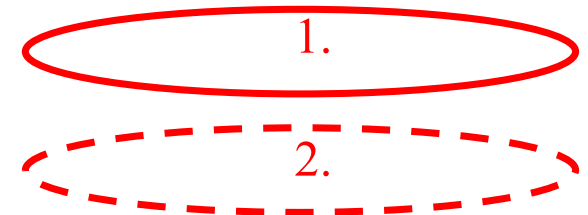
- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches Freude-Gefühl (fast) nicht bei ihm vorkommt
- ob er sich an ein Erlebnis erinnern kann, bei dem er dieses Gefühl hatte
- Er wird gebeten, sich diese Situation jetzt vorzustellen, während er beschreibt, was gerade geschieht.
- Es werden ihm Fragen gestellt, die ihm helfen, das Gefühl jetzt zu spüren.
- Nicht weiter fragen, sondern zuwarten, damit er beim Gefühl bleiben kann.
- Er berichtet sein Empfinden und spürt sein Gefühl
- Zuletzt: ob er sich vorstellen könnte, das Gefühl häufiger zuzulassen

Meine Trauer-Gefühle

- **Traurigkeit**
- **Verzweiflung**
- **Sehnsucht**
- **Einsamkeit**
- **Leere, Langeweile**
- **Enttäuschung**
- **Beleidigtsein**
- **Mitgefühl**

Bitte Gefühle
kennzeichnen:

So reagiere ich:



So reagiere ich
am wenigsten:

am zweitwenigsten:

Über meine Trauer-Gefühle sprechen

- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches sein wichtigstes Trauer-Gefühl ist
- welche Ereignisse dieses Gefühl auslösen
- welches eine ganz typische Situation ist
- wie diese Situation genau abläuft
- wie er sich dabei genau fühlt
- Er wird gebeten, sich diese Situation jetzt vorzustellen, während er beschreibt, was gerade geschieht.
- Es werden ihm Fragen gestellt, die ihm helfen, das Gefühl jetzt zu spüren.
- Wenn er es spürt: Nicht weiter fragen, sondern zuwarten, damit er beim Gefühl bleiben kann.
- Er berichtet sein Empfinden und spürt sein Gefühl
- Es war gut, diesem Gefühl Raum zu geben!

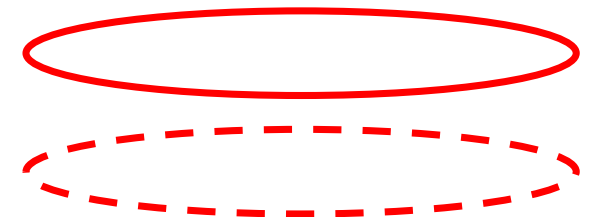
Über fehlende Trauer-Gefühle sprechen

- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches Trauer-Gefühl (fast) nicht bei ihm vorkommt
- ob er sich an ein Erlebnis erinnern kann, bei dem er dieses Gefühl hatte
- Er wird gebeten, sich diese Situation jetzt vorzustellen, während er beschreibt, was gerade geschieht.
- Es werden ihm Fragen gestellt, die ihm helfen, das Gefühl jetzt zu spüren.
- Nicht weiter fragen, sondern zuwarten, damit er beim Gefühl bleiben kann.
- Er berichtet sein Empfinden und spürt sein Gefühl
- Zuletzt: ob er sich vorstellen könnte, das Gefühl häufiger zuzulassen

Meine Angst-Gefühle

- **Angst, Furcht**
- **Anspannung, Nervosität**
- **Verlegenheit**
- **Selbstunsicher**
- **Unterlegenheit**
- **Scham**
- **Schuldgefühl**
- **Reue**
- **Sorge**
- **Ekel**
- **Schreck**

So reagiere ich:



So reagiere ich nicht:



Über meine Angst-Gefühle sprechen

- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches sein wichtigstes Angst-Gefühl ist
- welche Ereignisse dieses Gefühl auslösen
- welches eine ganz typische Situation ist
- wie diese Situation genau abläuft
- wie er sich dabei genau fühlt
- Er wird gebeten, sich diese Situation jetzt vorzustellen, während er beschreibt, was gerade geschieht.
- Es werden ihm Fragen gestellt, die ihm helfen, das Gefühl jetzt zu spüren.
- Wenn er es spürt: Nicht weiter fragen, sondern zuwarten, damit er beim Gefühl bleiben kann.
- Er berichtet sein Empfinden und spürt sein Gefühl
- Es war gut, diesem Gefühl Raum zu geben!

Über fehlende Angst-Gefühle sprechen

- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches Angst-Gefühl (fast) nicht bei ihm vorkommt
- ob er sich an ein Erlebnis erinnern kann, bei dem er dieses Gefühl hatte
- Er wird gebeten, sich diese Situation jetzt vorzustellen, während er beschreibt, was gerade geschieht.
- Es werden ihm Fragen gestellt, die ihm helfen, das Gefühl jetzt zu spüren.
- Nicht weiter fragen, sondern zuwarten, damit er beim Gefühl bleiben kann.
- Er berichtet sein Empfinden und spürt sein Gefühl
- Zuletzt: ob er sich vorstellen könnte, das Gefühl häufiger zuzulassen

Meine Wut-Gefühle

- **Ärger, Wut, Zorn**
- **Mißmut**
- **Ungeduld**
- **Widerwille, Trotz**
- **Abneigung, Haß**
- **Verachtung**
- **Mißtrauen**
- **Neid**
- **Eifersucht**

So reagiere ich:



So reagiere ich nicht:



Über meine Wut-Gefühle sprechen

- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches sein wichtigstes Wut-Gefühl ist
- welche Ereignisse dieses Gefühl auslösen
- welches eine ganz typische Situation ist
- wie diese Situation genau abläuft
- wie er sich dabei genau fühlt
- welches sein zweitwichtigstes Wut-Gefühl ist und wann dieses vorkommt
- welches Wut-Gefühl (fast) nicht bei ihm vorkommt
- wie er sich das erklärt
- wie das wäre, wenn er/sie dieses Gefühl hätte
- welches Wut-Gefühl bei ihm am zweitwenigsten vorkommt
- ob er sich vorstellen könnte, das Gefühl häufiger zuzulassen

Über fehlende Wut-Gefühle sprechen

- Der Patient sagt, (aus der Gefühlstabelle aussuchen!)
- welches Wut-Gefühl (fast) nicht bei ihm vorkommt
- ob er sich an ein Erlebnis erinnern kann, bei dem er dieses Gefühl hatte
- Er wird gebeten, sich diese Situation jetzt vorzustellen, während er beschreibt, was gerade geschieht.
- Es werden ihm Fragen gestellt, die ihm helfen, das Gefühl jetzt zu spüren.
- Nicht weiter fragen, sondern zuwarten, damit er beim Gefühl bleiben kann.
- Er berichtet sein Empfinden und spürt sein Gefühl
- Zuletzt: ob er sich vorstellen könnte, das Gefühl häufiger zuzulassen

Wie ich bisher mit meinen Gefühlen
umging

| Bisher ging ich so mit meinen Gefühlen um ... | Ja? (Ankreuzen) | bei welchem Gefühl? |
|--|---------------------------|----------------------------|
| 1. Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich | | |
| 2. Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, daß ich Grund zu diesem Gefühl habe | | |
| 3. Ich habe das Gefühl nur ganz schwach | | |
| 4. Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe | | |
| 5. Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende | | |
| 6. Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen | | |
| 7. Ich lenke mich ab, sage mir, daß es keinen Grund für dieses Gefühl gibt | | |
| 8. Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend | | |
| 9. Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält | | |
| 10. Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus | | |
| 11. Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich | | |
| 12. Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, daß ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme | | |
| 13. Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre | | |

Bisheriger Umgang mit meinen Gefühlen

- Meine drei häufigsten ungünstigen Arten des Umgangs mit meinen Gefühlen sind:
- 1.
- bei welchem Gefühl?
- 2.
- bei welchem Gefühl?
- 3.
- bei welchem Gefühl?

Wozu Gefühle mich bewegen

Es folgen 4 PATIENTEN-KARTEN

M2-05-3-1 Sprechstundenkarte Wozu Gefühle bewegen

M2-05 Hauptmodul Emotionsregulation

M2-05-3 Submodul Wozu Gefühle bewegen

Wollen Sie wissen, was Gefühle mit Menschen machen?

- Sie können auf den folgenden Seiten ein bißchen nachblättern, bevor Sie sich mit Ihren eigenen Gefühlen weiter beschäftigen

Freude: Wozu Gefühle mich bewegen

| | |
|-------------------------|--|
| Mein Gefühl | bewegt mich zu: |
| Freude | Strahlen, Lachen, Jauchzen, Hüpfen, Mitteilen |
| Begeisterung | Überlaufen vor Freude, außer sich sein, Klatschen, Jubeln, Springen, mitgerissen sein, alle sehen meine Begeisterung, ich bin mit meinen Sinnen und meinem Herzen ganz bei dem, was mich begeistert |
| Glück | Ein Strahlen, für das es keine Steigerung gibt; ganz und gar erfüllt vom Glücksgefühl; da ist schon Glückseligkeit dabei, d. h. neben dem Bewegtsein eine Ruhe; ich will es teilen, mitteilen Übermut Frohgemute Angriffslust; nur etwas, was aus dem Rahmen fällt, drückt mein Gefühl aus, es muß aus mir heraus, ich muß etwas Freches, Lustiges lustvoll tun |
| Leidenschaft | Denken, Fühlen und Handeln sind gebündelt und haben nur eins im Sinn: Es zu tun, es leidenschaftlich zu tun, bis die Spannung nachläßt, das Drängen weniger wird (Sex, Spiel, Sport) |
| Lust | Kitzelnde Erregung, körperlich oder psychisch. Die Aufmerksamkeit ist auf das Lusterzeugende gerichtet, sucht sie zu bewahren oder zu steigern |
| Zufriedenheit | Ein Ziel ist erreicht, ein Optimum eingestellt, ich bin einverstanden, daß es so gekommen ist, daß es jetzt so ist, ich brauche nichts tun, nichts ändern |
| Stolz | Mit der Brust schwillt das Selbstgefühl, Kopf erhoben, innerlich erstarkt, den Sieg auch ohne Worte ausstrahlend, mit dem Gefühl, aus dem Durchschnittlichen herauszuragen |
| Selbstvertrauen | Ich weiß, was ich kann; ich kann mich auf meine Fähigkeiten verlassen; ich kann mich dem Vergleich stellen, ich bin dieser Situation sehr gut gewachsen und den kommenden auch, bereit sie anzupacken |
| Gelassenheit | Ich bin mir meiner und der Situation so sicher, ich habe so viel Vertrauen zu mir und zu den kommenden Ereignissen, daß ich mich nicht wappnen muß, kann entspannt die Dinge auf mich zukommen lassen |
| Überlegenheit | In meiner Phantasie bist du schon besiegt, ich kann es besser, ich bin größer, du erscheinst mir klein und unterlegen, so schaue ich auf dich herab |
| Dankbarkeit | Innerlich neige ich mein Haupt etwas, Deine Gabe macht Dich groß, meine Augen zeigen es Dir und meine Körperhaltung, meine Gestik |
| Vertrauen | Ich kann mich dir ungeschützt darbieten, öffnen, anvertrauen, weil Du verläßlich bist, für mich bist, nichts zu meinem Schaden tun würdest |
| Zuneigung, Liebe | Ich will zu dir, mit dir sein, dich küssen, umarmen, streicheln, meine Liebe zu dir macht ein zärtliches, tiefes Gefühl innigen Verbundenseins |
| Rührung | Ich bin auf eine weiche Weise innerlich bewegt, ein Aufwallen, nach außen sichtbar an meinen Augen und meiner Mimik, Tränen können sich in den Augenwinkeln bilden |

Trauer: Wozu Gefühle mich bewegen

| | |
|--------------------------|---|
| Mein Gefühl | bewegt mich zu: |
| Traurigkeit | ein schmerzliches Gefühl des Verlusts, noch festhalten wollen, vielleicht Weinen, Trost suchen, klagen, jammern, schluchzen, in mich kauern |
| Verzweiflung | Ich weiß nicht, wie ich das verkraften soll; ein sich ins Unerträgliche steigender Schmerz, der den Körper verkrampft; es ist genau im Gesicht abzulesen, Hilfe ist nicht in Sicht, Schreien geht nicht mehr |
| Sehnsucht | Ein schmerzliches Ziehen in der Brust, das Ersehnte gerade noch erkennbar, so fern, nicht greifbar, nicht einholbar, die Arme müßte ich danach ausstrecken, das Gesicht verrät das Schmachten |
| Einsamkeit | Die Leere um mich herum hat mein Inneres erfaßt, mir fehlt ein Mensch, der mit mir ist, mich anschaut, mich hört, mit mir spricht. Wo ist der Mensch? Kommt er nicht? Muß ich zu ihm? Wohin? |
| Leere, Langeweile | Da ist nichts, da geschieht nichts. Nichts rührt mich zu Gefühlen. Öd. Ich will hier nicht sein, nicht so hier weilen. In mir ist vielleicht nichts bereit, mit Gefühlen auf das zu reagieren, was da ist. |
| Enttäuschung | Jäh bricht mein Hoffen ab. Meine Hoffnung war schon Gewißheit, jetzt ist sie eine Täuschung, die in sich zusammensackt, mein Auge zu Boden richten, mich abwenden läßt. |
| Beleidigtsein | Du hast mir etwas genommen oder nicht gegeben, du warst es, ich schmolle dir, du mußt es wieder heilen. Halb blicke ich zu Dir halb weg. |
| Mitgefühl | Ich fühle dein Leid, bin mit meinem Gefühl bei Dir, möchte Dein Leid von dir nehmen, meine Arme helfend ausstrecken, dich stützen, trösten |

Angst: Wozu Gefühle mich bewegen

| | |
|-------------------------------|---|
| Mein Gefühl | bewegt mich zu: |
| Angst, Furcht | Ich fühle Bedrohung, Gefahr, der ich entrinnen will, ich will fliehen, weglaufen. Meine Augen sind groß vor Furcht. Wille und Kraft sind aus meinen (Gesichts-) Muskeln gewichen. |
| Anspannung, Nervosität | Meine Psyche und meine Muskeln sind angespannt, ich mache unruhige Bewegungen, wirke hektisch, der Blick ist unstet, schrecke auf, reagiere leicht gereizt |
| Verlegenheit | Es ist fast ein Schämen, Entblößt fühlen, Schwäche oder Intimes nicht verstecken können, vielleicht Erröten oder Lächeln, entwaffnet; keine Schlagfertigkeit parat, die da heraus helfen könnte |
| Selbstunsicherheit | Versagen, Ablehnung erwartend sich zurückziehen, aus dem Rampenlicht heraus, nichts sagen, vielleicht zaghaft, schüchtern, nachgeben |
| Unterlegenheit | den anderen überlegen wahrnehmen, seine geringere Kraft oder Fähigkeit spüren, dem anderen den Sieg lassen, vielleicht eine Demutsgebärde oder furchtvolle Distanz |
| Scham | Im Erdboden versinken wollen, das Entblößte verstecken wollen, Inneres, Privates ist am falschen Ort, zur falschen Zeit öffentlich geworden |
| Schuldgefühl | Mein Gewissen quält mich wegen meiner Tat. Wie kann ich diese Qual beenden? Ungeschehenmachen, Wiedergutmachen, Sühne, Strafe? |
| Reue | Ich hadre mit mir selbst, ringe ums Rückgängig machen, obwohl es nicht geht. Was gäbe ich drum, wenns nicht geschehen wäre! |
| Sorge | Ein banges Ungewißsein, ob etwas schlecht mit dem anderen läuft. Unruhig auf Nachricht wartend oder ruhelos Versuchen, diese einzuholen. Das Grübeln darum geht nicht aus dem Kopf, Stirn gerunzelt? |
| Ekel | Das Gesicht zeigt den Ekel, dabei sich abzuwenden, abzuwehren, sinnliche Wahrnehmung vermeiden bzw. weit zu entfliehen |

Wut: Wozu Gefühle mich bewegen

| | |
|--------------------------|---|
| Mein Gefühl | bewegt mich zu: |
| Ärger, Wut, Zorn | Im Bauch die Wut, im Gesicht der Ärger, in den Schultern die Angriffstendenz, in den Händen der Impuls |
| Mißmut | Ärgerliche Stimmung ohne Angriffstendenz, stattdessen die schlechte Laune, mit verdrießlichem Gesicht von dannen ziehend |
| Ungeduld | dem anderen die Zeit nicht lassen können. Innerlich auf dem Sprung, das Warten beenden wollen |
| Widerwille, Trotz | Mich wehren gegen den Willen des anderen, mich verweigern. Finster drein blicken, die Unterlippe nach vorne geschoben, ohne Worte ein Nein ausdrücken |
| Abneigung, Haß | Die aggressiven Gefühle richten sich wie eine Speerspitze auf eine Person mit der Tendenz sie zu treffen |
| Verachtung | Ein Verhalten des anderen, das man als niedrig, unfähig, primitiv empfindet, so daß er nicht auf der eigenen Stufe der Wertschätzung bleiben kann. Er wird herabgestuft und dadurch auf Distanz gebracht |
| Mißtrauen | Böses, Schlechtes, Feindseliges vom anderen erwarten. Wachsam äugen, ob er was gegen mich macht. Sich vor ihm verschließen |
| Neid | Der andere hat, was ich so sehr begehre. Ich möchte es haben. Am liebsten würde ich es ihm wegnehmen oder dafür sorgen, daß er es nicht mehr hat. |
| Eifersucht | Meine Bezugsperson läßt sich mit einem anderen ein. Es besteht Gefahr, sie zu verlieren. Ich bin höchst alarmiert und möchte die beiden auseinanderbringen. |

Gefühle ausdrücken

Und jetzt geht es zur Entdeckung Ihrer Gefühle
und zu Ihnen als Gefühlsmensch

Mein Gefühl ausdrücken 1 - ohne Worte

- Ihr wichtigstes Gefühl der Gruppe ist
- Bitte stellen Sie sich hin, spüren Sie das Gefühl
- Konzentrieren Sie sich ganz auf sich
- Nun zeigen Sie durch Ihren Gesichtsausdruck, Mimik, Gesten, geringfügige Bewegungen Ihr Gefühl
- Nehmen Sie Ihr Gefühl wahr,
- Nehmen Sie Ihren Körper wahr
- Lassen Sie einen Ton entstehen, der dem Gefühl entspricht
- Intensivieren Sie alle Körperreaktionen, so wie wenn das Gefühl stärker ist - noch mehr - und noch mehr
- -----

Mein Gefühl ausdrücken 1 - ohne Worte

Fortsetzung

- -----
- Wiederholen Sie diese Übung auch mit den wichtigsten Gefühlen der anderen Gefühlsgruppen
- Wenn Sie das gemacht haben, wissen Sie, mit welchem Gefühl Sie weiter arbeiten wollen. Dazu können Sie mit folgender Übung beginnen (nächste Folie)

Mein Gefühl ausdrücken 2 - mit Worten

- Ihr wichtigstes Gefühl der Gruppe ist:
- Bitte stellen Sie sich hin, spüren Sie das Gefühl
- Konzentrieren Sie sich ganz auf sich
- Nun zeigen Sie durch Ihren Gesichtsausdruck, Mimik, Gesten, geringfügige Bewegungen Ihr Gefühl
- Nehmen Sie Ihr Gefühl wahr,
- Nehmen Sie Ihren Körper wahr
- Lassen Sie einen Ton entstehen, der dem Gefühl entspricht
- Intensivieren Sie alle Körperreaktionen, so wie wenn das Gefühl stärker ist - noch mehr - und noch mehr. **Was wollen Sie tun?**

Mein Gefühl ausdrücken 2 - mit Worten

Fortsetzung

- **Welche Person** gehört dazu? ...
- In **welcher Situation?** ...
- Sagen Sie: **Ich fühle** ... Welcher Gedanke gehört dazu?
- Sagen Sie: **Ich denke**, ... Wer sind Sie in diesem Gefühlsmoment? Sagen Sie: **Ich bin** ... Welche Bedeutung hat die andere Person in diesem Moment:
- Sagen Sie: **Du bist** ...

Aus meinem Gefühl heraus handeln

Zu welchen Handlungen mich meine Gefühle bewegen

- Wenn Sie Ihre 8 wichtigsten Gefühle betrachten (je 2 aus den Gefühlsgruppen Freude, Trauer, Angst und Wut)
- a) welches ist das wichtigste, das zweit- und dritt wichtigste Gefühl?
- b) In welcher Situation tritt das Gefühl auf (ganz konkret)?
- c) **Wie handeln Sie** aus dem jeweiligen Gefühl heraus?
- d) Ist Ihre Handlung **Bewegung oder Gegenbewegung?**
- -----

(aus Sulz: Praxismanual zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. CIP-Medien 2009)

Zu welchen Handlungen mich meine Gefühle bewegen

Fortsetzung

- -----
 - Ergebnis: Welchen Gefühlen werden Sie nicht gerecht, indem Sie eine Gegenbewegung durchführen statt dem Gefühl zu folgen?
 - 1.
 - 2.
 - 3.
- (aus Sulz: Praxismanual zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. CIP-Medien 2009)

Welche (primären) Handlungen fehlen mangels Gefühlen?

- **Welche Gefühle fehlen** weitgehend in Ihrem aktiven Emotionsrepertoire?
- Freude-Gefühle:
- Trauer-Gefühle:
- Angst-Gefühle:
- Wut-Gefühle:

Welche (primären) Handlungen fehlen mangels Gefühlen?

Fortsetzung

- Was würden Sie tun, wenn das fehlende (primäre) Gefühl intensiv da wäre?
- Freude-Gefühle: Wenn ich fühlte,
- würde ich
- Trauer-Gefühle: Wenn ich fühlte,
- würde ich
- Angst-Gefühle: Wenn ich fühlte,
- würde ich
- Wut-Gefühle: Wenn ich fühlte,
- würde ich

Welche Gefühle sind sekundär?

- **Welche Gefühle sind sekundär**, d. h. Sie ersetzen ein primäres Gefühl, das eine natürlichere Reaktion in der betreffenden Situation wäre?

- **Ich fühle**

- statt:
- statt:
- statt:

- **SEKUNDÄR**
- **(als zweites da)**

- **PRIMÄR**
- **(als erstes da)**

Zu welchen (früher nützlichen) Handlungen verhelfen mir meine sekundären Gefühle?

- **Meine sekundären Gefühle führen zu welchen Handlungen?**
- Sie ersetzen ein primäres Gefühl, das eine natürlichere Reaktion in der betreffenden Situation wäre und zu einer natürlicheren Handlung führen würde:
- Sekundäres Gefühl:
- 1. Aus diesem Gefühl heraus handle ich (sekundär) so:
- statt so:
- 2. Aus diesem Gefühl heraus handle ich (sekundär) so:
- statt so:
- 3. Aus diesem Gefühl heraus handle ich (sekundär) so:
- statt so:

Mein neuer Umgang mit sekundären Gefühlen

- Falls das sekundäre Gefühl auftritt,
- handle ich ab jetzt nicht mehr so:
- Ich lasse das Gefühl da sein, ohne irgend zu tun, wozu es mich bringen will.
- Dadurch lösche ich das Gefühl auf Dauer.
- -----
- Typische Situation:
- Rollenspiel des neuen Umgangs:

Mein neuer Umgang mit primären Gefühlen

- **In der typischen Situation für das primäre Gefühl**
- achte ich auf meine erste spontane Rührung, Reaktion
- Wenn ich nicht das primäre Gefühl wahrnehme, mache ich mir bewußt, daß die Situation/das Verhalten des anderen die emotionale Bedeutung hat und
- eigentlich das primäre Gefühl auslösen würde, so daß ich eigentlich (primärer Handlungsimpuls) reagieren müßte
- -----
- Ist mein primärer Handlungsimpuls adäquat, handle ich so.
- Ist er inadäquat, handle ich klugerweise so: (Rollenspiel)

Eine Analyse meines Gefühls und meines Verhaltens

Verhaltensanalyse des Gefühls und des Umgangs mit diesem

- **Gefühl** **Situation**
- *Ist das Gefühl primär?*
- *Wenn nein, was wäre das primäre Gefühl?*
- *Ist das primäre Gefühl situationsadäquat?*
- *Welcher Handlungsimpuls resultiert daraus?*
- *Ist dieser Impuls situationsadäquat?*
- *Welche Folgen erwarte ich auf diese Handlung?*

Verhaltensanalyse des Gefühls und des Umgangs mit diesem

Fortsetzung

- **Gefühl** **Situation**
- Oder: Ist das Gefühl sekundär (als zweites da, gegensteuernd)?
- *Wenn ja, was wäre das Gegenteil dieses Gefühls?*
- *Und was würde ich aus diesem (primären) Gefühl heraus tun (siehe oben)?*
- Wenn mein Gefühl sekundär ist, was tue ich aus ihm heraus?
- Ist diese Handlung das, wozu mich das Gefühl bewegen will?
- Oder ist es eine Gegenbewegung?
- *Was wäre die natürliche Handlung bei diesem Gefühl?*
- Wenn Gefühl oder/und Handlung nicht primär sind, welches Verhalten vermeide ich und wovor schützt ich mich durch meinen Umgang mit diesem Gefühl?

Wichtigste Gefühle, Umgang, Folgen: Freude

- Meine wichtigstes-Gefühl ist:
- Aus habe ich bisher folgendes getan
-
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
-
- Die unangenehme Auswirkung war:
-
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)
- *Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen*

Wichtigste Gefühle, Umgang, Folgen: Trauer

- Meine wichtigstes-Gefühl ist:
- Aus habe ich bisher folgendes getan
-
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
-
- Die unangenehme Auswirkung war:
-
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)
- *Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen*

Wichtigste Gefühle, Umgang, Folgen: Angst

- Meine wichtigstes-Gefühl ist:
- Aus habe ich bisher folgendes getan
-
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
-
- Die unangenehme Auswirkung war:
-
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)
- *Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen*

Wichtigste Gefühle, Umgang, Folgen: Wut

- Meine wichtigstes-Gefühl ist:
- Aus habe ich bisher folgendes getan
-
- Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:
-
- Die unangenehme Auswirkung war:
-
- Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)
- *Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen*

Meine Entscheidung:

Ab jetzt gehe ich mit meinen Gefühle so
um: ...

Neuer Umgang mit meinen Gefühlen

- Ich entschieße mich, den Umgang mit folgendem Gefühl zu ändern:
.....
- Mit diesem Gefühl ging ich bisher so um:
.....
- Dies hatte folgende negativen Auswirkungen:
.....
- Stattdessen wünsche ich mir in solchen Situationen folgendes Ergebnis:
.....
- Dies würde gelingen, wenn ich folgendes Verhalten zeige:
.....
- Zu diesem Verhalten bewegt folgendes Gefühl:
.....

Funktionaler* Umgang mit Gefühlen

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln
- Wirkung feststellen

*Funktional ist ein Verhalten, wenn es gut für mich und meine Beziehungen ist, mir also nicht schadet

Rollenspiel: Funktionaler Umgang mit Gefühlen

- 1. Das Gefühl bewußt wahrnehmen
- 2. Prüfen, ob das Gefühl jetzt angemessen ist. Wenn ja:
- 3. Mein Gefühl ganz zulassen
- 4. Prüfen, ob die Intensität meines Gefühls dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
- 5. Mein Gefühl aussprechen
- 6. Spüren, was ich aus meinem Gefühl heraus tun möchte
- 7. Prüfen, ob meine Gefühls-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
- 8. Sagen, was ich aus meinem Gefühl heraus tun möchte.
- (Fortsetzung nächste Karte)

Rollenspiel: Funktionaler Umgang mit Gefühlen

Fortsetzung

- 9. Hören, was der andere antwortet. Verhandeln. Wenn es noch stimmig/notwendig ist:
- 10. Aus meinem Gefühl heraus situationsadäquat handeln
- 11. Prüfen, ob meine Handlung wirksam war
- 12. Prüfen, ob meine Handlung unerwünschte Nebenwirkungen hatte und überlegen, wie diese reduziert werden können

Umgang mit Gefühlen, die situationsunangemessen oder zu stark sind

- Ist das Gefühl in der Situation inadäquat?
- **STOP**
- meine Wahrnehmung korrigieren
- meine Bewertung korrigieren
- Akzeptieren, daß der andere so handelt
- Mich akzeptieren, daß ich noch so zu reagieren neige
- Mein neues Verhalten: Verhandeln
- Unser neues Interaktions-Ergebnis: ein für beide tragbarer Kompromiss (Rollenspiel)

Wenn ein Gefühl mein Handeln völlig bestimmt: Gefühls-Exposition

- Gefühl:
- Beispielsituation:
- Gefühls-Exposition 15 Minuten lang (Wecker stellen):
 1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl
 2. Es darf sein, dass mein Gefühl da ist
 3. Ich mache nicht, was mein Gefühl will
 4. Ich beobachte, wie die mein Gefühl zunimmt
 5. Es darf sein, dass mein Gefühl zunimmt
 6. Mein Gefühl darf da sein, so lange es will
 7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl will
 8. Wenn mein Gefühl abgeklungen ist, habe ich gut geübt

Wenn NEID mein Handeln völlig bestimmt: Gefühls-Exposition

- Gefühl: NEID
- Beispielsituation: Bruder erzählt etwas, wie er was macht
- Gefühls-Exposition 15 Minuten lang (Wecker stellen):
 1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl NEID
 2. Es darf sein, dass mein Gefühl NEID da ist
 3. Ich mache nicht, was mein Gefühl NEID will
 4. Ich beobachte, wie die mein Gefühl NEID zunimmt
 5. Es darf sein, dass mein Gefühl NEID zunimmt
 6. Mein Gefühl NEID darf da sein, so lange es will
 7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl NEID will
 8. Wenn mein Gefühl NEID abgeklungen ist, habe ich gut geübt

Wenn UNZUFRIEDENHEIT mein Handeln völlig bestimmt:

Gefühls-Exposition

- Gefühl: UNZUFRIEDENHEIT
- Beispielsituation: Ich bin mit dem, was ich gerade erreicht habe, sofort wieder unzufrieden und strengte mich an, noch mehr zu kriegen
- Gefühls-Exposition 15 Minuten lang (Wecker stellen):
 - 1. Ich ertappe mich bei meinem Gefühl UNZUFRIEDENHEIT
 - 2. Es darf sein, dass mein Gefühl UNZUFRIEDENHEIT da ist
 - 3. Ich mache nicht, was mein Gefühl UNZUFRIEDENHEIT will
 - 4. Ich beobachte, wie die mein Gefühl UNZUFRIEDENHEIT zunimmt
 - 5. Es darf sein, dass mein Gefühl UNZUFRIEDENHEIT zunimmt
 - 6. Mein Gefühl UNZUFRIEDENHEIT darf da sein, so lange es will
 - 7. Und ich tu einfach nicht, was mein Gefühl UNZUFRIEDENHEIT will
 - 8. Wenn mein Gefühl UNZUFRIEDENHEIT abgeklungen ist, habe ich gut geübt

Wenn ein Gefühl nicht/kaum wahrnehmbar ist: Gefühls-Entdeckung

- Gefühl:
- Beispielsituation:
- Welches Gefühl hätten andere Menschen?
- Weshalb hätten andere Menschen das Gefühl?
- Inwiefern gibt es für mich Grund für das Gefühl?
- Ich erlaube mir jetzt das Gefühl
- Es darf sein, dass mein Gefühl da ist
- Ich sage, dass ich das Gefühl habe
- Ich sage, was der Anlass für mein Gefühl ist
- Ich lasse mein Gefühl in meinen Gesichtsausdruck
- Ich lasse mein Gefühl in meinen Körperausdruck
- Ich sage, welches Verhalten ich mir vom anderen wünsche
- Ich wiederhole meine Bitte, falls der andere nicht reagiert
- Wenn auf mein Gefühl reagiert wurde, habe ich gut geübt

Hinweise für Therapeuten

- Jede Folie ist eine Lerneinheit,
- nach der die Patienten ihre Ergebnisse betrachten
- der Therapeut durch Fragen Klärungen herbeiführt
- und hilft, das Gefühl zu spüren
- evtl. ein Rollenspiel anregt
- und der Patient anschließend darüber reden kann

Hinweise für Therapeuten

- Der Patient spricht über seine Gefühle so, dass er sie in diesem Moment nachspüren kann.
- Als Hilfe können bildhafte Erinnerungen, Phantasien oder szenische Darstellungen mit Rollenspiel dienen sowie Fragen des Therapeuten, die sich auf die Bedeutung des Geschehens, das Spüren des Gefühls und beziehen sowie auf begleitende Körperwahrnehmungen
- Dadurch entstehen viele Aussagen mit Gefühlsäußerungen
- Rollenspiele helfen, neue Reaktionen zu erproben
- Konstruktive Rückmeldungen sind wichtig

Emotive Gesprächsführung

Wie Sie die Gefühle des Patienten sehen, diese aussprechen, so dass er sie besser spüren kann und ihm helfen, ihnen eine Bedeutung und Funktion in Beziehungen zu geben
(Mentalisieren)

Somatische Marker sehen

- Somatische Marker sind nach Damasio körperliche Indikatoren gerade vorhandener Gefühle
- Das ist vor allem der Gesichtsausdruck, der durch die vielen Muskeln des Gesichts erzeugt wird
- Das ist die stärkere oder schwächere Durchblutung der Haut
- Das ist der stockende, flachere oder tiefere Atem
- Das ist die Körperhaltung (geduckt, gebeugt, kraftlos etc.)
- Das sind Körperbewegungen und Gesten
- Sie können üben und lernen, diese zu erkennen

Empathie und Sympathie und Sehen

Sie können aufgrund des narrativen Kontexts, über den der Patient spricht:

- Die emotionale Bedeutung der Situation, die er gerade vergegenwärtigt, erschließen
- Indem Sie sich in ihn hineinversetzen, sein Gefühl empathisch mitfühlen
- Auch wenn Sie nicht mit ihm und gleich wie er fühlen, sympathisch sein Gefühl erfassen
- Und sein Gefühl an seinen somatischen Markern sehen

Das Gefühl des Patienten sehen - benennen

- Wenn Sie sich sicher sind, sagen Sie z. B.:
- Das macht Sie jetzt sehr traurig
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, sagen Sie das fragend:
- Das macht Sie jetzt sehr traurig?
- Wenn Sie sich sehr unsicher sind, sagen Sie z. B.:
- Hat Sie das jetzt traurig gemacht?
- Und wenn Sie einfach kein Gefühl erkennen oder erahnen:
- Welches Gefühl ist jetzt gerade da?

Gefühl und Kontext verknüpfen

- Damit der Patient Sie nicht nur als hilfreich empathisch erlebt, sondern auch mehr von seinem Gefühl versteht, sprechen Sie an, was Auslöser des Gefühls war, welcher erzählte Kontext dem Gefühl vorausging.
- „Sie haben sich erinnert, dass Ihr Sohn weggegangen ist und sind sehr traurig geworden.“
- (Prozessanalyse: Nicht das Weggehen des Sohnes hat traurig gemacht, sondern das Erinnern seines Weggehens)
- Diese Verknüpfung führt zum Mentalisieren als dem wichtigsten Teilprozess in der Weiterentwicklung des Patienten

Dem Patienten folgen, nicht führen

- Wenn der Patient bei einem sehr wichtigen Gefühl angekommen ist, es im Moment spürt und während er es spürt, über seine Bedeutung reflektiert
- Darf die TherapeutIn nichts Neues ansprechen, sondern muss warten, wie der Patient in seinem Bewusstseinsprozess weiter schreitet
- Und genau das aufgreifen, was er als Gefühl, Bedürfnis, Erinnerung, Gedanken anspricht
- (Achtung: Sein Gedanke will ihn vielleicht vom schmerzlich erlebten Gefühl wegführen, dann greifen Sie diesen nicht auf)

Ihre Rolle ist nicht die des Wissenden

- Sie sind mit Ihrem Gefühl und Ihrem ganzen Bewusstsein beim Patienten
- Sie folgen seinem Bewusstseinsprozess und verbinden Teilprozesse, damit er zugleich fühlen und reflektieren kann
- Sie wissen nicht, wie sein Bewusstseinsprozess weiter gehen wird oder soll
- Sie lernen, was wie wohin in seinem Bewusstsein abläuft
- Sie begleiten ihn, ohne ihm den Weg zu weisen
- Ihre Kommentare helfen ihm, einen guten Weg zu gehen, für den er sich selbst entscheidet, den Sie nur selten vorschlagen

Meine Projekt-/Aufgabenkarte

mein Name: Datum:

- Ich möchte folgendes erreichen:
 -
- Deshalb werde ich in den kommenden Wochen folgendes tun:
 -
- In welcher Situation?
- Welcher Person gegenüber?
- Ich habe das gemacht
 - 1. Datum: 2. Datum:
 - 3. Datum: 4. Datum:
- Unterschrift:

Literatur

- Serge Sulz, Julian Sulz: Emotionen: Gefühle erkennen, verstehen und handhaben. München: CIP-Medien 2005
- Sulz: Als Sisyphus seinen Stein losließ - Oder: Verlieben ist verrückt. CIP-Medien 2008, 5. Aufl.
- Sulz: Praxismanual zur Strategischen Veränderung des Erlebens und Verhaltens. CIP-Medien, 4. Aufl. 2009
- Sulz S. K. D. (2017a). Gute Kurzzeittherapie in 12 plus 12 Stunden. Für PsychotherapeutInnen, die sich in Kurzzeittherapie einarbeiten wollen. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017b). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 1: Verhaltenstherapie-Wissen: So gelangen Sie zu einem tiefen Verständnis des Menschen und seiner Symptome. München: CIP-Medien
- Sulz S. K. D. (2017c). Gute Verhaltenstherapie lernen und beherrschen - Band 2: Verhaltenstherapie-Praxis: Alles was Sie für eine gute Therapie brauchen. München: CIP-Medien