

Gefühle im Griff?!



Emotionsregulation: Gefühle besser analysieren und steuern

Gefühle und Emotionen sind in unserem Alltag gegenwärtig, ohne sie könnten wir uns weder entscheiden, noch überleben. Gefühle dienen als Wegweiser, indem sie Lust und Unlust produzieren, uns motivieren Ziele zu erreichen oder kreative Lösungen zu finden. Gefühle schützen uns vor Angst und Gefahr, denn sie setzen die nötige Energie frei, damit wir schnell reagieren können oder aber sie manövrieren uns ganz plötzlich in eine unbequeme Situation...

Das Erleben einer Emotion berührt gleichzeitig mehrere Erfahrungsbereiche. Die körperliche Ebene, z.B. durch „Herzklopfen“, die gedankliche Ebene, z.B. „nicht gut genug zu sein“ und die Handlungsebene, z.B. durch „weglaufen“. Aus Gedanken und Bewertungen resultiert dann das jeweilige Gefühl, das wir empfinden.



© alle Bildquellen: 2016, Springer-Verlag Berlin, Heidelberg. Aus Barnow et.al. Klinikmanual Emotionsregulation

Wie hängen Körperhaltung und Gefühle zusammen? Ein Ziel des Workshops ist es, durch praktische Übungen individuell die emotionale Wahrnehmung zu schulen, die Achtsamkeit gegenüber den emotionalen Auslösern zu schärfen und Schritt für Schritt zu lernen, eine persönliche Strategie aus dem „Teufelskreis“ zu entwickeln, um „bedrohliche“ Situationen aus einer anderen Perspektive neu zu bewerten zu können.



© **Die Strategie, „Gefühle zu unterdrücken“** funktioniert nur kurzfristig, frei nach dem Motto: was keiner sieht, gibt es auch nicht...Über die kurz- und langfristigen Konsequenzen des aktuellen Verhaltens bzw. welche Verhaltensänderungen, auf welcher Ebene überhaupt möglich sind bzw. wie diese erreicht werden können, sind ebenfalls Aspekte des Workshops. Mit unterschiedlichsten Methoden, vom Rollenspiel, über Arbeitsblätter und Achtsamkeitsübungen wird ausprobiert, wie Gefühle angemessen rauszulassen, wie sie zu benennen sind und auch das Grübeln zu reduzieren ist.



© Raus aus der „Grübel schleife“, Hintergründe und Auswirkungen gilt es zu verstehen, Grübelstrategien werden ausprobiert - um dann den oft schwersten Schritt zu gehen...die Akzeptanz.

Wie funktioniert Akzeptanz? Gefühle von Angst, Trauer, Wut oder Ungerechtigkeit etc. wirken lähmend, denn es gibt Situationen wie eine schwere Erkrankung, das Älterwerden etc., auf die wir wenig Einfluss nehmen können. Akzeptanz bedeutet das Annehmen der Situation und den damit verbundenen Emotionen. Dies ist nicht gleichzusetzen mit Resignation oder in negativen Gefühlen zu baden, sondern die aktuelle Gefühle und Gedanken sollen bewusst wahrgenommen und erlebt werden, statt vor ihnen zu flüchten oder schädliche Verdrängungsmechanismen zu entwickeln. Akzeptanz bedeutet das Tolerieren und Annehmen der negativen Gefühle, ohne die Gefühle zu bewerten. Dies trägt wiederum dazu bei, die eigene Gefühlslage langfristig zu verbessern, sei es durch eine veränderte Beziehung zu den eigenen Emotionen oder durch mehr Verständnis für die Gesamtsituation. Die Bewältigung einer Situation ist oft erst möglich, wenn das Problem als solches akzeptiert wird (vgl. Resilienztraining).

Problemlösen kann man lernen. Dazu muss zunächst eine gewisse Distanz zu den Gefühlen aufgebaut werden, um dadurch die Situation sachlich beurteilen und (ohne impulsive Handlungen), neue, lösungsorientierte Ideen entwickeln zu können. Problemlösen umfasst drei Schritte:

1) Definition



2) Suche nach Lösungen 3) Entscheidung



Durch Problemlösen verringert sich oft die Belastung, die beispielsweise durch Konflikte entstanden sind, gleichzeitig steigt das Wohlbefinden und die emotionalen Befindlichkeiten verbessern sich. Aber in Situationen, die nicht zu lösen oder rückgängig zu machen oder zu beeinflussen sind, ist zunächst Akzeptanz erforderlich, um dann erst in einem zweiten Schritt mit dem Problemlösen starten zu können.

Haben Sie Lust, sich auf das Abendteuer „Emotionsregulation“ einzulassen, dann melden Sie sich an oder vereinbaren Einzelsitzungen. Ab 6 Personen sind auch Wunschtermine für Gruppen möglich.

