

Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 8 D

Wie können Sie der Emotion entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn die Emotion stimmig ist, sollten Sie sich fragen, ob Ihr Handlungsimpuls angemessen ist, das heißt, ob er Ihnen sowohl kurzfristig hilft als auch langfristig nicht schadet, und ob Sie nicht jemand anderem dadurch ungewollt Schaden zufügen. Dann erst sollten Sie diesem Handlungsimpuls folgen.

Wie können Sie ein Gefühl abschwächen?

Sie erinnern sich? Ein emotionales Netz besteht aus 4 Komponenten:

1. Wahrnehmung
2. Denken
3. Körperreaktionen
4. Handlungsdrang

Die Emotion ist umso stärker, je mehr diese Komponenten im Gleichklang schwingen. Das heißt aber auch, dass das Gefühl schwächer wird, wenn Sie beginnen, eine oder besser mehrere dieser Komponenten zu verändern, so dass sie zu dem aktivierten Gefühl überhaupt nicht passen. Wir nennen diesen wichtigsten aller Emotionsregulations-Skills: **entgegengesetztes Handeln**. Wenn Sie zum Beispiel Angst haben und diese unberechtigt ist, so würde entgegengesetztes Handeln bedeuten, dass Sie bewusst *nicht* Ihrer Handlungstendenz folgen, also davonlaufen, sondern auf das Problem zugehen, sich mit der Situation konfrontieren. **Entgegengesetztes Denken** hieße in diesem Falle eben nicht, sich zu überlegen, was alles schon passiert ist und schiefgehen kann, sondern sich an eine Situation zu erinnern, in welcher Sie eine derartige Situation schon mal bewältigt haben oder in der Sie sich sicher fühlten. **Entgegengesetzte Körperhaltung** bedeutet dann, dass Sie sich auch in Ihrer Körpersprache anders verhalten als Ihnen zumute ist. Das heißt, Sie sollten sich eben nicht zusammenkauern, sondern aufrecht stehen, die Schultern zurücklegen, die Fäuste ballen. Sie sehen, diese Vorschläge fühlen sich seltsam an, eben „*nicht stimmig*“, und das ist gut so. Das Gefühl abzuschwächen bedeutet, „*nicht stimmig*“ zu handeln, zu denken zu bewegen. Das ist nicht einfach, es bedarf der Übung, aber es funktioniert – versprochen!

Im Arbeitsblatt VEIN AHA (AB Umgang mit Gefühlen 33 u. 34) wird dieser Skill noch einmal Schritt für Schritt erklärt.