

## Basic Info: Umgang mit Gefühlen 24 C

### **Wie kann ich dem Gefühl der Verachtung vorbeugen?**

Am sinnvollsten ist es, der verachteten Person möglichst wenig zu begegnen. Wenn man der Meinung ist, dass von dieser Person Gefahr ausgeht, so sollte man sich Unterstützung holen.

Dem Gefühl der **Selbstverachtung** kann vorgebeugt werden, indem man sich seiner Stärken und Kompetenzen bewusst wird (s. Skills-Modul „Selbstwert“).

Ebenso wichtig ist es aber auch, seine gegenwärtigen Schwächen und Fehler zu akzeptieren, und dies ist ein wesentlicher Bestandteil der Achtsamkeit.

### **Wie kann ich das Gefühl Verachtung abschwächen?**

#### **a) Entgegengesetztes Handeln**

**Bei Fremdverachtung:** Wenn wir jemanden verachten, würden wir ihn am liebsten meiden oder, wenn das unmöglich ist, vernichten. Dies wollen wir öffentlich machen, indem wir viele Verbündete gewinnen.

Entgegengesetztes Handeln wäre dann: auf das Gegenüber zugehen; freundlich sein; Unterstützung anbieten; anderen Gutes über ihn erzählen.

**Bei Selbstverachtung:** Wenn wir uns selbst verachten, wollen wir uns schädigen und verletzen. Entgegengesetztes Handeln hieße dann: sorgsam und schonend mit sich umgehen; sich etwas Gutes tun; sich etwas „leisten“; dies auch öffentlich vertreten, einen „Waffenstillstand“ mit sich aushandeln; InSEL-Skills (s. IB Selbstwert 5, AB Selbstwert 6) anwenden.

#### **b) Entgegengesetztes Denken**

**Bei Fremdverachtung:** Wenn wir jemanden verachten, tendieren wir dazu, negative Informationen über ihn oder seine Freunde zu sammeln und zu verbreiten. Entgegengesetztes Denken hieße dann: Gründe für sein Verhalten suchen; positive Argumente in Erwägung ziehen.

**Bei Selbstverachtung:** Wenn wir uns selbst verachten, aktivieren wir alle negativen Informationen über uns und unsere Vergangenheit. Entgegengesetztes Denken hieße dann: Vergewaltigen Sie „gute Züge“ an sich: Wann haben Sie jemandem geholfen, mit jemandem Mitleid gehabt, für jemanden etwas bedeutet?

#### **c) Entgegengesetzte Körperhaltung**

Atmen Sie ruhig und tief, entspannen Sie Ihre Gesichtsmuskulatur, öffnen Sie Ihre Hände, zaubern Sie ein Lächeln um Ihre Mundwinkel.