

rer Gefühle (Arbeitsblatt 1). Sie finden eine Vorlage zum Ausdrücken in den Online-Materialien zum Buch. Abbildung 1 zeigt einen Auszug aus einem Beispiel-Protokoll. Mit dem Arbeitsblatt 2 können Sie Ihre Wahrnehmung der Gefühle anderer schulen. Abbildung 2 zeigt einen Auszug aus einem solchen Beispiel-Protokoll (s. a. Übung 3).

Grundstimmung: freudig, entspannt, weil ich Urlaub habe (4), (+), Arbeitsdruck moderat (3), (-), traurig über ein Problem in meiner Familie (4), (-)	
Zahlen in Klammern: Gefühlsausprägung (Intensität) auf einer Skala von 1–10 (1 = geringfügig, kaum wahrnehmbar; 10 = maximal stark) und Wertigkeit (– – = sehr unangenehm; – = unangenehm; 0 = neutral; + = angenehm; ++ = sehr angenehm)	
06:00	
07:00	Ich erwache froh und gut gelaunt (3), (+) Vorfremde aufs Skifahren (4), (+), gleichzeitig etwas Angst und Sorge, ob ich hoffentlich mit heilen Knochen zurückkommen werde (3), (-)
08:00	Ärger und Aufregung im Gespräch beim Frühstück (7), (– –) Trauer über die Unmöglichkeit, die Meinungsverschiedenheit aufzulösen (4), (-), Beschluss, das Problem vorläufig auf sich beruhen zu lassen.
09:00	Freiheitsgefühle, Freude über den sonnigen Tag (7), (++)
10:00	Lust an der Bewegung (8), (++)
11:00	Lust an der Bewegung (8), (++) plötzliche Tränen über den Verlust einer nahen Freundin, von dem ich gedacht hatte, er sei bereits verarbeitet (5), (-)
12:00	Genuss eines Mittagessens auf der Terrasse eines Bergrestaurants (5), (+)
13:00	Ich freue mich weiter an meiner Freiheit und Bewegungslust (6), (+), werde aber allmählich müde (3), (-)
14:00	Anflug von Traurigkeit bei der Rückkehr ins Tal (3), (-) Die Sonne brennt nun zu heiß, Unlustgefühle (5), (-)

15:00	Müdigkeit, ich weiß eine Weile lang nicht, was ich tun soll (4), (-) Ich lege mich schlafen und genieße die Entspannung, das ungestörte Da- kindösen und die scheinbare Auflösung aller Grenzen (8), (++)
--------------	---

Abbildung 1 Tagesprotokoll zur zur Selbstwahrnehmung von Gefühlen.
Beispiel: Ein Tag im Ski-Urlaub

Grundstimmung: freudig, entspannt, weil ich Urlaub habe (4), (+), Arbeitsdruck moderat (3), (-), traurig über ein Problem in meiner Fa- milie (4), (-)	
Zahlen in Klammern: Gefühlsausprägung (Intensität) auf einer Skala von 1–10 (1 = geringfügig, kaum wahrnehmbar; 10 = maximal stark) und Wertigkeit (– – = sehr unangenehm; - = unangenehm; 0 = neutral; + = angenehm; ++ = sehr angenehm)	
06:00	Im Traum steht unser Nachbar plötzlich ganz dicht vor mir; er ist hoch rot im Gesicht und sehr zornig (9), (– –). Er macht mir Vorwürfe, weil ich angeblich seinen Hund nicht richtig angebunden habe. Davon erwache ich.
07:00	
08:00	
09:00	
10:00	Schreiendes Baby (10), (– –); seine Eltern haben es in den Kinderwa- gen gesteckt, bevor sie alle zusammen in die Liftgondel steigen; das Kind wehrt sich aus Leibeskräften; die Eltern wirken gestresst (6), (–), bemühen sich aber, souverän zu erscheinen.
11:00	
12:00	In der Mittagspause sehe ich meinen Mann zufrieden und entspannt lächeln (3), (+) Auf der Terrasse des Bergrestaurants geht ein etwa dreijähriges Kind auf einen Dackel zu, der angebunden unter einem Tisch liegt. Der Hund (vermutlich erschrocken (7), (–)) springt auf und bellt. Das Kind läuft schreiend davon (8), (– –); der Hund scheint auf Angriff gestimmt zu sein (5), (-), wird aber von seiner Leine daran gehindert; das Kind ist zu seinen Eltern geflüchtet und wird getröstet (4), (+).

Abbildung 2 Tagesprotokoll zur Wahrnehmung von Gefühlen anderer.
Beispiel: Ein Tag im Ski-Urlaub

Wenn Sie die in diesem Buch vorgeschlagenen Übungen zu einem persönlichen »Forschungsprojekt« oder einem »Trainingsmodul« für ihre emotionale Selbststeuerung machen wollen, ist es ratsam, ein Heft oder einen Ordner anzulegen, in dem Sie Notizen, ausgefüllte Arbeitsblätter und Übungsprotokolle sammeln, um Ihre persönliche Reise zu dokumentieren.

Nachdenken über Lösungsmöglichkeiten

Ein wesentlicher Auslöser für Anitas Gefühle ist also die Art und Weise, wie ihr Vorgesetzter mit ihr umgeht. Auf welche – vielleicht belastende – Situation lassen sich Ihre problematischen Gefühle zurückführen?

Setzen auch Sie Ihre »Forschungsreise« fort, indem Sie sich als nächstes fragen, was Sie bisher unternommen haben oder was Sie tun könnten, um die Situation, die Ihnen Probleme bereitet, zu verändern.

Anita würde vielleicht das Gespräch mit Ihrem Chef suchen und ihm sagen, was sie schwierig findet. Sie würde herauszufinden versuchen, ob er bereit ist, sein Verhalten ihr gegenüber zu ändern.

Eine weitergehende wichtige Frage für Anita ist, zu prüfen, ob sie in ihrer Biografie eventuell ein unerledigtes Problem mit einer Autoritätsperson hat, möglicherweise mit einer Elternfigur. Letzteres liegt nahe, weil sie auch schon in anderen Arbeitszusammenhängen Spannungen mit Vorgesetzten hatte bzw. regelmäßig in Konflikt mit diesen geriet. Anita entschied sich, eine Fachperson aufzusuchen.

Falls – um bei unserem Beispiel zu bleiben – das Gespräch mit Anitas Chef unerfreulich verläuft und keine hoffnungsvollen Perspektiven eröffnet, ergibt sich daraus eine Vielfalt an Möglichkeiten: Anita hält z.B. Ausschau nach einer anderen Stelle und kündigt. Oder: Sie bemüht sich darum, in ihrem Vorgesetzten ein herausforderndes Gegenüber zu sehen, das sie zu wichtigen Entwicklungsschritten anregt. Sie möchte z.B. lernen und üben, sich gegenüber Zumutungen deutlicher abzugrenzen. Sie

fasst die kontinuierliche Auseinandersetzung mit ihrem Chef als willkommenes Training für mehr Durchsetzungskraft, Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit auf.

Versuchen Sie es ähnlich mit Ihrem eigenen Problem. Nachdem Sie wichtige Aspekte wahrgenommen, über Gründe und mögliche Lösungsschritte nachgedacht und körperliche Begleiterscheinungen benannt haben, d. h. Ihren Kopf (kognitive Fähigkeiten) benutzt haben, empfiehlt es sich, den Körper zu bewegen. Damit vermitteln Sie Ihrem Gehirn zusätzliche Informationen und Impulse. Wir wenden uns zunächst dem Atem zu.

Arbeit mit dem Atem

Emotionale Regungen und Bewegungen gehen mit Veränderungen von Atem-Volumen und -Frequenz einher. Bei Angst atme ich schneller und weniger tief, bei Wut schneller und tiefer. Bei Freude oder Glück atme ich langsamer und tiefer, im Schock langsamer und flacher. Wenn ich regulierend auf meine Gefühlsbewegung einwirken will, bietet sich der Atem, der sich willkürlich beeinflussen lässt, als Steuerungsinstrument an.

Bei Angst z. B. kann ich versuchen – vorausgesetzt natürlich, mein Leben ist nicht unmittelbar bedroht –, meine Aufmerksamkeit ganz ins Hier und Jetzt zu holen, das Objekt meiner Furcht (wovor fürchte ich mich?) zu fokussieren und meinen Atem zu vertiefen und zu verlangsamen. Dabei wird das Ausatmen betont.

Wenn ich mich chronisch in einer Art benebelten und dissoziierten Trance bewege, versuche ich, mich für ein paar Minuten auf meinen Atem zu konzentrieren und so tief wie möglich aus- und einzuatmen. Dabei kann es sein, dass das Gefühl der Angst zunächst stärker wird, dass meine Zähne/Unter- und Oberkiefer leicht zu vibrieren, die Knie zu zittern beginnen. Wenn ich gut geerdet bin (s. hierzu Übung 2 oder 24), kann ich diesen Gefühlsturm in aller Regel tolerieren. Ich lasse zu, dass er sich steigert, stoße vielleicht einen (Hilfe-)Ruf aus, bleibe wach und präsent und werde Zeuge davon, dass das Gefühl nach einiger Zeit wieder abklingt. Die Arbeit mit dem Atem (z. B. Übung 1) lässt sich

anhand verschiedener Übungen trainieren und für den Alltag nutzbar machen. Dazu später mehr (Übungen 5a, 25, 53). Im Folgenden werden nun erste Körperübungen vorgestellt.

Eine Körperübung durchführen

Bei emotionalen Problemen haben sich bestimmte Grundübungen als hilfreich erwiesen. Es wird empfohlen, sie regelmäßig durchzuführen, um sie zu verinnerlichen. Übt man über einen längeren Zeitraum hinweg, führt dies zu nachhaltiger und ganzheitlicher Entspannung als Grundbefindlichkeit. Zusätzlich stehen solche Übungen dann in Notsituationen als »Erste Hilfe«-Maßnahmen zur Verfügung – und hierfür ist eine gewisse Übungsroutine wichtig. Hier eine erste Atem- sowie zwei sogenannte Erdungsübungen:

Übung 1

Atemübung

Suchen Sie einen Raum auf, in dem Sie ungestört sind und stellen Sie sicher, dass Sie nicht gestört werden.

Passen Sie die Beleuchtung im Raum Ihren Bedürfnissen an. Stellen Sie sich an einen von Ihnen als stimmig empfundenen Ort im Raum und wählen Sie dabei eine Ihnen angenehme Distanz zu den Wänden, zum Fenster, zur Tür, zum Licht sowie zu den Sie umgebenden Möbeln. Positionieren Sie Ihre Füße parallel und etwa schulterbreit, sodass Sie möglichst entspannt stehen können. Führen Sie dann Ihre Arme hinter den Rücken. Umfassen Sie mit der einen Hand Zeige- und Mittelfinger der anderen und halten diese. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf den Brustraum und atmen Sie ein, um diesen zu füllen. Atmen Sie drei Herzschläge lang ein. Halten Sie drei Schläge lang die Luft an. Und atmen Sie dann während sechs Schlägen aus. Falls es Ihnen zunächst zu langsam sein sollte, Ihr Zählen am Herzrhythmus zu orientieren, zählen sie schneller. Wichtig ist, dass Sie doppelt