

EMOTIONEN

EINE ENTDECKUNGSREISE

EMOTIONEN HABEN WICHTIGE FUNKTIONEN

- ✓ Innerer Kompass und Wegweiser
- ✓ Helfen uns (neue) Situationen schnell einzuschätzen – auf Basis vorheriger Erfahrungen
- ✓ Unterstützen „intuitive“ Entscheidungen
- ✓ Erzeugen eine Motivation zu handeln und stellen die notwendige Energie bereit (Leistungsfähigkeit)
- ✓ Weisen uns auf unsere Bedürfnisse hin und unterstützen so die Erhaltung unserer Gesundheit
- ✓ Soziale Funktionen: Kommunikation und Bindung



Diese Emotionen empfinde ich am herausforderndsten:

UMGANG MIT EMOTIONEN KANN HERAUSFORDERND SEIN

Potentielle „Emotions-Verdränger“ liegen im Innen und Außen:

- ✓ Zeitpunkt und Situation
- ✓ Stressmodus
- ✓ Emotionen sind keine Dinge
- ✓ Bewertung und Erwartungen
- ✓ Vermeidung von Schmerz

Diese Emotionen unterdrücke ich häufig:

Daran bemerke ich das bei mir:

EMOTIONALE KOMPETENZ



Bewusstes Wahrnehmen

Achtsame Selbstbeobachtung



Erkennen und Benennen

Bewertungsfreier Blick



Verstehen

von Ursachen und Handlungsmöglichkeiten



Emotionale Selbstunterstützung

Abkühlen, Annehmen oder Ablenken



Bewusst (Re-)Agieren und Kommunizieren

Lernen gezielt zu handeln und zu kommunizieren

DIE BEDÜRFNISSE HINTER DEN EMOTIONEN

Die Bedürfnisse kann ich in meinem Alltag oft erfüllen:

Die Bedürfnisse bleiben oftmals unerfüllt/stelle ich in meinem Alltag häufig hinten an:

UMSETZUNG IM ALLTAG

Verschiedene Emotionen kennen und die Zeichen bei sich erkennen lernen – mit einer Haltung der Neugier!

- ✓ Selbstbeobachtung üben
 - Innehalten für eine innere Momentaufnahme: „Wie geht es mir gerade?“
 - Achtsamkeits-Techniken z.B. Body Scan oder im Alltag z.B. Achtsames Essen, Achtsames Gehen,...
- ✓ Wörter finden: Emotionen für sich benennen (ohne zu bewerten)
- ✓ Erforschen: Was könnte dahinter stecken? Was will mir diese Emotion sagen?
- ✓ Annehmen und anpacken:
 - Emotionen dürfen erst mal da sein
 - Was will ich damit tun? (z.B. Abkühlen, Bedürfniserfüllung angehen, mit jemandem teilen,...)
- ✓ Ich-bezogene gefühlsbasierte Kommunikation statt Angriff, Befehlen oder Vorwürfen (Königsdisziplin!)