

## WIE GEFÜHLE IM ALLTAG ENTSTEHEN.

Jedes Mal, wenn Sie über etwas traurig, verärgert, froh oder ängstlich sind, haben Sie zuerst etwas wahrgenommen.

Sie haben etwas gesehen, gehört, gespürt, haben sich an vergangene Ereignisse erinnert oder sich Ereignisse in der Zukunft vorgestellt.

Das bezeichnen wir als **A**: den Auslöser oder die Situation.



Dann haben Sie Ihre Wahrnehmung mehr oder weniger bewusst als positiv, neutral oder negativ für Ihre Person bewertet.

Das ist **B**: Ihre Bewertung, die Interpretation. All die Gedanken, die Ihnen dazu in den Sinn kommen. Und aus dieser Bewertung folgt

**C**: die „Consequence“. Also Ihre Gefühle, die Körperreaktionen und Ihr Verhalten.

- ✚ Sie fühlen sich traurig, verärgert, ängstlich, froh, usw.
- ✚ Ihr Herz beginnt zu rasen. Sie beginnen zu schwitzen, schneller zu atmen, erröten oder zu zittern, usw.
- ✚ Sie flüchten aus der Situation, werden laut oder leise usw.

Es versteckt sich also immer eine Logik hinter unseren Gefühlen.

- Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen.
- Positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen.
- Neutrale Gedanken führen zu neutralen Gefühlen.

## WIE DAS ABC DER GEFÜHLE EINSETZEN?

- ❖ Rufen Sie sich in Erinnerung, dass Ihre Gefühle durch Ihre Bewertungen entstehen. Was auch immer passiert, Sie haben Einflussmöglichkeiten auf Ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen.
- ❖ Wenn Sie sich dabei ertappen, dass Sie andere oder die Umstände dafür verantwortlich machen, wie Sie sich fühlen, dann korrigieren Sie sich sofort und sagen: "Ich mache mich ängstlich, ärgerlich, traurig, usw. Es sind meine Gedanken, mit denen ich mir das Leben schwer mache."
- ❖ Wichtig zu wissen: Sie werden sich viele Male korrigieren müssen, bis Sie Ihre Einstellung in diesem Punkt geändert haben!  
Die Angewohnheit, andere für Ihre Gefühle verantwortlich zu machen, ist so fest eingefahren, dass Sie energisch dagegen angehen müssen.
- ❖ Nutzen Sie jede Gelegenheit, um Ihren Bekannten und Freunden das ABC der Gefühle zu erklären. Das ist einer der besten Wege, um festzustellen, ob man etwas verstanden hat. Sie werden dabei die Entdeckung machen, dass Sie dadurch mehr lernen als Ihre Bekannten, denen Sie Ihr Wissen vermitteln wollen.
- ❖ Üben Sie sich darin, Situationen mit dem ABC der Gefühle zu analysieren.

## ÜBUNG: DAS ABC DER GEFÜHLE

### 1. SCHRITT: BLICK AUF DIE SITUATION

Welche konkrete Situation oder welcher Zustand belastet mich? Oder anders herum: Was tut mir gut?

---

### 2. SCHRITT: BLICK NACH INNEN UND DAS, WAS DIE SITUATION BEI MIR AUSLÖST

Was löst diese Situation aus...

...an Gedanken:



---

---

---

---

...an Gefühlen:

---

---

---

---

...an Verhalten

---

---

---

---

Welches sind eventuelle weitere Konsequenzen:

---

---

---

### 3. SCHRITT: BLICK NACH VORNE UND DAS, WAS JETZT „DRAN“ IST:



Was kann ich selbst ändern? Welche Ideen habe ich, um eine Veränderung zu erreichen?

---

---

---

---

Was ist so, wie es ist, ohne dass ich es ändern kann? Was hilft mir, eine Haltung und Einstellung zu finden, die es mir leichter macht?

---

---

---

---

---

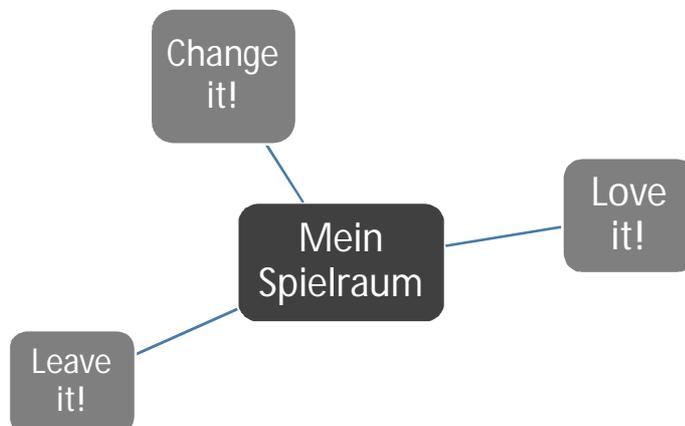
Wo ist es eventuell gut, (gedanklich) auszusteigen und die Situation zu verlassen?

---

---

---

---



## MEINEN SPIELRAUM ENTDECKEN. IDEEN ZUM UMGANG MIT ZU VIEL NÄHE.

### ZUR SITUATION:

„Im normalen Alltag habe ich meinen Raum für mich: vormittags, wenn alle außer Haus sind. Jetzt, in der Zeit der Coronakrise sitzen wir aufeinander wie in einer Käfighaltung und gehen uns auch oft auf die Nerven. Ich hoffe, dass dieser Zustand möglichst bald zu Ende geht“, berichtet Heike.

### DAZU EINE GESCHICHTE:

*„Eine Gesellschaft Stachelschweine drängte sich in einem kalten Winterrage recht nah zusammen, um sich durch die gegenseitige Wärme vor dem Erfrieren zu schützen. Jedoch bald empfanden sie die gegenseitigen Stacheln, welches sie dann wieder voneinander entfernte. Wann nun das Bedürfnis der Erwärmung sie wieder näher zusammenbrachte, wiederholte sich jenes zweite Übel, so dass sie zwischen beiden Leiden hin und her geworfen wurden, bis sie eine mäßige Entfernung voneinander herausgefunden hatten, in der sie es am besten aushalten konnten.“ (Arthur Schopenhauer)*

### EINIGE IDEEN ZUM UMGANG MIT ZU VIEL NÄHE:

- Wenn mir im „normalen“ Alltag mein Freiraum dadurch gegeben ist, dass die anderen gehen, so besteht nun die Herausforderung darin, dass ich mir meinen Freiraum aktiv nehme. Wenn es niemand anders für mich macht: Kann ich für mich eintreten? Wann im Tagesverlauf? Wo im Haus oder in der Natur und auf welche Weise gestalte ich meine „Auszeit“? Dabei handelt es sich nicht um Egoismus, sondern um Selbstliebe.
- Sie können sich vorstellen, Schauspieler\*in einer „Daily Soap“ zu sein. Wie spielen die anderen ihre Rolle? Wie möchten Sie Ihre Rolle interpretieren? Wo können Sie kleine Varianten in Ihr Spiel einbauen? Durch diese Idee können Sie die Situation vielleicht etwas mehr von außen betrachten und mit einer Prise Humor ;-)  
Vielleicht können Sie dann der Folgenden Aussage auch eher zustimmen:  
*„Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder Gelegenheit, zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin und dass alles, was geschieht, richtig ist von da an konnte ich ruhig sein. Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.“ (Charlie Chaplin)*
- Wenn Sie darauf warten, dass andere Ihre Bedürfnisse stillen, werden Sie unglücklich. Denn sobald dies nicht geschieht, dass andere für Sie sorgen, werden Sie sich ohnmächtig und minderwertig fühlen. Sie können den Spieß einfach umdrehen und sich fragen:  
„Womit kann ich den anderen eine Freude machen?“ Dadurch gestalten Sie Ihren Spielraum und setzen womöglich einen konstruktiven Kreislauf in Gang. Denn Sie füllen damit den „Liebestank“ des anderen, der/die dadurch aus dem Gefühl befreit wird, um

etwas kämpfen zu müssen. Dann ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass Sie die Stacheln nicht mehr so stark spüren...

- Die Frage „Was ist dein wahres Gesicht“ steht dann im Raum, wenn man sich wüste Dinge an den Kopf wirft. Dabei ist es normal, dass wir emotional reagieren, wenn wir getroffen sind: die einen fressen die Emotionen in sich rein und die anderen klagen an. Dann wollen wir den anderen verletzen. Wenn dies geschieht, braucht es die Gabe des Vergessens. Am besten Schwamm drüber. Bloß nicht drüber diskutieren wollen. Eher darüber ins Gespräch kommen, was es braucht, damit es nicht eskaliert. Wenn es eskaliert ist, den Blick nach vorne richten!
- Wenn Sie Wut in sich spüren: Was machen Sie mit Ihrer Wut? Am besten setzen Sie diese in Bewegung oder Aktion um. Was hilft Ihnen, mit Ihrer Wut umzugehen?
- Blicken Sie gemeinsam zurück: Welche schöne Zeiten haben Sie miteinander erlebt? Vielleicht haben Sie Photoalben oder Filme aus vergangenen Zeiten, die Sie erinnern an das, was gut ist. Oder Sie richten den Blick nach vorne und freuen sich auf das, was vor Ihnen liegt: Worauf freuen wir uns? Welche Ideen, Pläne, Visionen und Ziele können wir gemeinsam finden? Das lenkt den Blick auf das Positive und auf die Ressourcen.
- Geben Sie dem Tag eine Struktur. Diese wirkt wie ein Treppengeländer und gibt Halt im Alltag. Wenn Sie einen Plan für den nächsten Tag entwerfen, kann jeder seinen persönlichen Wunsch mit einbringen. Dadurch kann jeder mitbestimmen und sich auf etwas freuen.
- Wenn Sie Medien konsumieren: In dieser Zeit sind Krimis und Dramen eher emotionale Verstärker... Schauen Sie sich daher aufbauende und inspirierende Filme an. Welche Komödie oder welcher Film mit Tiefgang interessiert Sie?
- Zeiten der Krise sind immer auch Einladungen zum persönlichen Wachstum. Wenn es Ihnen gut tut, nehmen Sie sich etwas Zeit und Ruhe und machen Sie die unten stehende Übung. Dadurch gewinnen Sie mehr Bewusstsein und das Gefühl für den eigenen Spielraum wächst.  
*Als ich mich selbst zu lieben begann, habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu sehnen und konnte sehen, dass alles um mich herum eine Aufforderung zum Wachsen war. Heute weiß ich, das nennt man REIFE. (Charlie Chaplin)*
- Schließlich: Vielleicht hilft Ihnen Folgendes. Stellen Sie Ihre negativen Gefühle, Ihre Ohnmacht, Ihre Wut und Traurigkeit ins göttliche Licht (vielleicht haben Sie ein anderes Bild). Sie dürfen darum bitten, dass Versöhnung und Heilung geschenkt wird, wenn Sie darum bitten. Gott, der göttliche Ursprung, die Schöpferkraft – oder wie wir es nennen wollen – hilft, wenn wir darum bitten. Vielleicht nicht genau nach unseren Vorstellungen. Wohl aber zu unserem Heil. Wenn es nicht so wäre, würden es nicht alle Weltreligionen – egal welchen Ursprungs – seit Jahrtausenden in Übereinstimmung behaupten.

Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten, denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen neue Welten. Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN (Charlie Chaplin)