



„Ich bin nicht mein Gefühl, ich habe ein Gefühl!“

Basis-Emotionen nach Paul Ekman: Trauer, Überraschung, Angst, Ekel, Freude, Verachtung, Ärger/Zorn

Positive Emotionen nach Barbara I. Fredrickson: Liebe, Freude, Dankbarkeit, Hoffnung, Stolz, Interesse, Inspiration, Vergnügen, Heiterkeit, Ehrfurcht.

1. Gefühle regulieren

Bitte ergänze die folgenden Sätze:

Ich habe v.a. Probleme mit diesem unangenehmen Gefühl: _____

Typische Auslöser für dieses Gefühl: _____

Typische Gedanken: _____

Typische Körperreaktionen: Ich spüre/ bemerke _____

Handlungsdrang: Ich würde am liebsten _____

Gefühls-Regulation: Ich werde mich beim nächsten Mal beruhigen, indem ich (vgl. 7 Tipps):

Achtsam mit Gefühlen umgehen – 7 Tipps

1. Ich gebe dem Gefühl einen Namen (z.B. „*Ich bin verärgert!*“)
2. Ich nehme dieses Gefühl an und verurteile mich deswegen nicht.
3. Ich sage mir: „*Ich bin nicht dieses Gefühl, ich habe dieses Gefühl!*“
4. Ich atme einige Male tief durch. Dann konzentriere ich mich einige Minuten nur auf den Vorgang des Atmens, achte also darauf, wie das Atmen geschieht.
5. Ich bitte Gott darum, dass er mir hier und jetzt die Gnade schenkt, mich zu beruhigen.
6. Ich schwäche das Gefühl ab, indem ich entgegengesetztes Denken und Handeln einsetze, ich raste z.B. bei Ärger nicht aus, sondern zaubere ein „mildes Lächeln“ auf meine Lippen. (P. Josef Kentenich sagt dazu: „Gegenbewusstsein entwickeln“.)
7. Ich lerne Meditation mit Hilfe eines Buches oder Kurses.

Empfehlungen

Buch: Jack Kornfield (2005). Meditation für Anfänger. Buch und CD mit Meditationen. Arkana.

Kurse: Achtsamkeits-Meditation (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction nach Jon Kabat-Zinn oder **M**indfulness-**B**ased **C**ognitive **T**herapy nach Seagal et al.)

Internet: <http://www.mbsr-verband.org/was-ist-mbsr.html>



2. Gute Gefühle steigern

Bitte ergänzt zunächst alleine die Satzanfänge. Tauscht Euch danach aus. Verratet allerdings nichts über 2a. Das soll ja eine Überraschung werden!

1. Die Emotionsforscherin *Barbara I. Fredrickson* sagt: 80 Prozent der Menschen erleben doppelt so viele positive Gefühle wie negative. Die 20 Prozent sehr Glücklichen haben ein Verhältnis von 3:1. Wer sich aktiv um gute Gefühle bemüht, wird „kreativer und widerstandsfähiger gegenüber Stress“, so die bekannte Psychologin.

a) Ich will mir Zeit für Dinge nehmen, die mir gute Gefühle machen. Dazu will ich folgendes *weniger* machen: _____

mehr machen: _____

b) Ich will die Tugend der Dankbarkeit üben, indem ich beim Abendgebet drei „Segnungen“ (blessings) innerlich Revue passieren lasse. Dankbar bin ich zum Beispiel dafür, dass in der vergangenen Woche _____

2. Bei glücklichen Paaren liegt der positive Quotient bei 5 zu 1, das fand der renommierte Paarpsychologe *John Gottman* in Studien heraus. Um in der Ehe zufrieden zu sein, muss man sich noch mehr anstrengen, als wenn man alleine wäre. Es lohnt sich, einen Tag pro Woche für „besonders freundliche Aktionen“ zu reservieren (statt diese über die Woche zu verteilen).

a) *Ich* will in dieser Woche meine/n Partner/in besonders unterstützen oder positiv überraschen, und zwar am _____ (Wochentag). Das will ich tun: _____

b) *Wir* könnten wieder leidenschaftlicher leben, wenn wir in den nächsten 6 Wochen _____
_____ (Aktivitäten, Unternehmungen, ...).

Gute Gefühle...

Körper

- schützen vor Schmerzen (Kopfweg)
- setzen körperliche Kräfte frei
- verlängern die Lebensdauer

Psyche

- erweitern unseren Horizont („**Broaden-Effekt**“): eröffnen größeren Denk- und Handlungsspielraum
- fördern Aufbau personaler Ressourcen („**Building-Effekt**“): steigern Selbstwirksamkeit, Überzeugungskraft und Ausdauer

Beziehungen

- fördern soziale Kompetenz
- mildern Stress in Ehe u. Familie



Benjamin Thorn/ aboutpixel.de

Gisela und Klaus Glas

4/2013