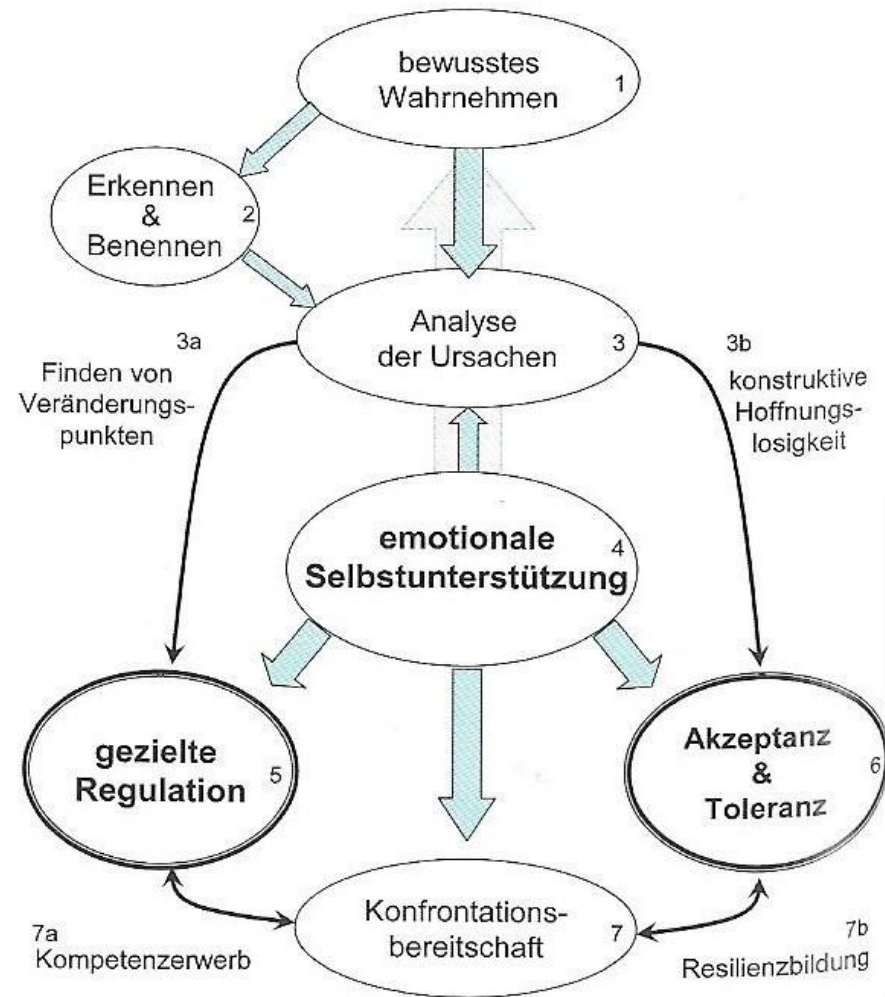


Der Prozess des inneren emotionalen Selbstmanagements.

Relevante effektive Kompetenzen des konstruktiven Umgangs mit Gefühlen:

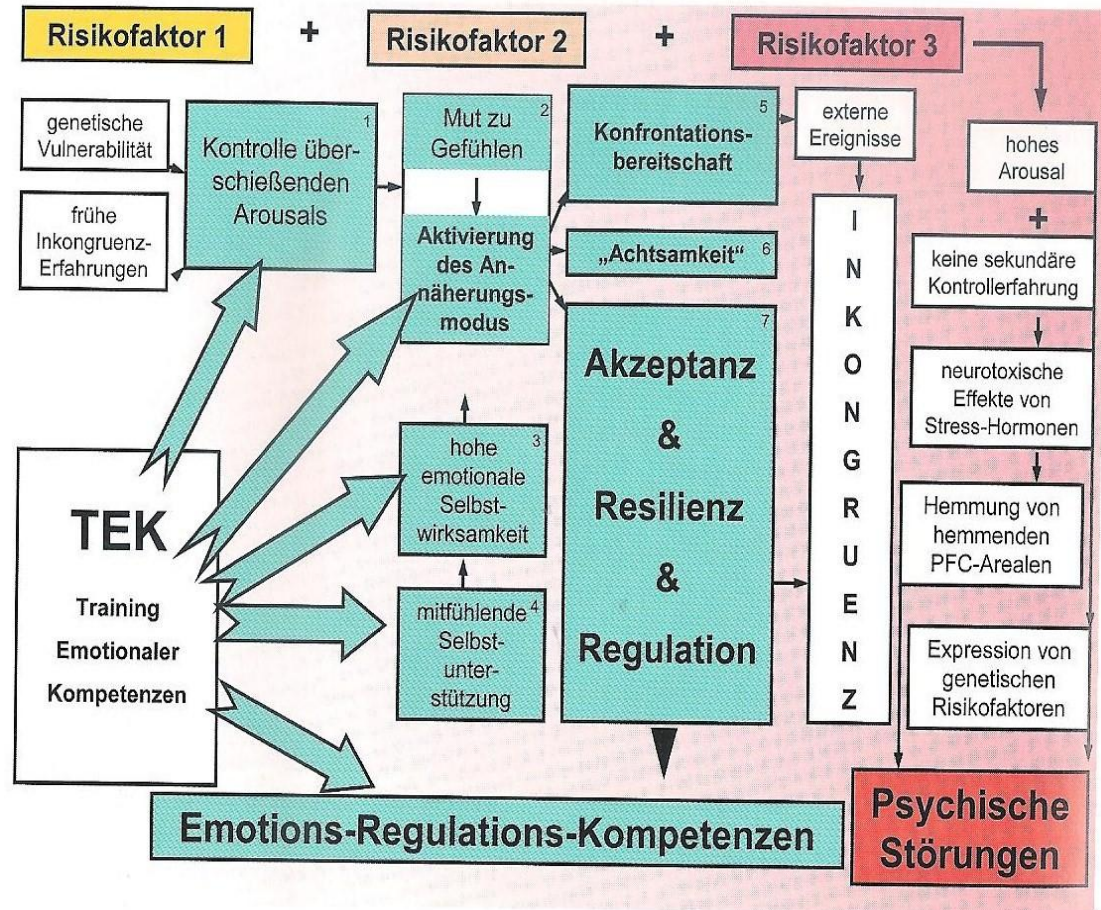
- Die **eigenen** Gefühle bewusst **wahrnehmen**
- Die eigenen Gefühle **erkennen und benennen können**.
- Die **Ursachen des aktuellen Befindens** erkennen können.
- Durch **Selbstunterstützung** die innere emotionale Belastung auffangen. Meine **wohlwollende** Beziehung zu mir selbst.
- Die **negativen Gefühle aktiv in eine positive Richtung ändern**: Von maladaptiv zu adaptiven Gefühlen gelangen.
- Negative Gefühle wenn notwendig **akzeptieren und aushalten** können. Das Bestehen in belastenden Situationen.
- Sich mit **belastenden Situationen konfrontieren können**: Auf Grund des inneren Managements die realitäts-gerechte Handlung generieren. **Überlegt handeln können**.

Das TEK-Modell des konstruktiven Umgangs mit Gefühlen



Welche emotionalen Kompetenzziele müssen in einem Training entwickelt werden?

- Der Trainee muss **konstruktive Strategien zur Bewältigung negativer**, nicht realitätsgerechter Emotionen erwerben.
- Veränderte Einstellung zu negativen Gefühlen: **Negative Emotionen sind nicht ausschliesslich etwas Aversives und Bedrohliches**, das man vermeiden soll, sondern **eine bewältigbare Herausforderung**.
- Man kann **mit Emotionen selbstwirksam konstruktiv umgehen**.
- Man lernt, sich in emotional belastenden Situationen **anteilnehmend und unterstützend zur Seite zu stehen**.
- Emotionsrelevante Situationen machen mir **nicht mehr Angst**, sondern ich lerne, mich mit ihnen **offen und tolerant auseinanderzusetzen**.
- Ich muss lernen, meine Emotionen **wahrzunehmen und diese nicht zu verdrängen**.
- Zum Schluss lernt der Trainee, das eigene emotionale Erleben **kompetent positiv beeinflussen zu können** oder nicht-veränderbare Emotionen **als Realität zu akzeptieren und auszuhalten**.
- Dass diese Ziele erreicht werden können muss es gelingen, **eine konstruktive Einstellung gegenüber negativen Gefühlen zu entwickeln**. Zu dieser Einstellung gehört, sich **bewusst** zu werden, dass negative Emotionen **überlebenswichtige Funktionen** erfüllen, kurzfristig für Körper und Seele **unschädlich** sind, direkt nicht mit **dem Willen gesteuert** werden können, aber dadurch **beeinflussbar** sind, indem man die **auslösenden und aufrechterhaltenden Faktoren identifiziert und diese gezielt verändert**.



Die 7 Basiskompetenzen im konstruktiven Umgang mit negativen(verletzenden) Emotionen

Der emotionale Managementprozess kann in **drei verschiedene Phasen** unterteilt werden. Dabei werden die jeweiligen emotionalen Kompetenzen zugeordnet:

- **Techniken**, die es ermöglichen, das **emotionale Erleben in seinem Erregungsniveau so zu vermindern**, dass ein eigenständiges Bearbeiten seiner negativen Emotionen möglich ist. (**1. Muskelentspannung, 2. Atementspannung**)
- **Bei der Emotion ankommen: Achtsamkeit und Akzeptanz** der emotionalen Realität(**3. Bewertungsfreie Wahrnehmung, 4. Akzeptieren und tolerieren, 5. Selbstunterstützung**)
- **Ursachenanalyse(Beziehung von Emotion und Umweltgeschehen) und Regulation der Emotion(Akzeptanz- und veränderungsorientiert)**. Das Bewusstsein der Kontrolle über mein emotionales Geschehen ist zentral(**6. Analysieren, 7. Regulieren**).



Wirkungsweise des emotionalen Arousal: Durch negative Emotionen wird die **Amygdala** gereizt. Sie feuert in die anderen Areale des Hirns und löst die entsprechenden Reaktionen aus. Diese Reaktionen wiederum reizen die Amygdala, so dass sie wieder feuert. Dadurch entsteht eine sich immer mehr verstärkende Stressreaktion, die eine übererregte Atmung und eine übermässige muskuläre Spannung zur Folge hat. Dieser Stress verhindert eine konstruktive Regulation der Emotionen, denn Panik und existenzielle Ängste übernehmen die Regie des Handelns.

Handeln im Überlebensmodus

- Emotionale Belastung: Stress
 - Verlust der Ich-Steuerung
 - Der Mensch wechselt in den Überlebensmodus
- Überlebensstrategien
 - Primitive Reiz-Reaktionsmuster
 - Aggressive Wut treibt zum Kämpfen
 - Fluchtreaktion aus Angst
 - Lähmende Niedergeschlagenheit

Reduktion des psychophysiologischen Arousal.

Durch Entspannungsübungen der Muskeln und der Atmung werden der Amygdala Reize vermittelt, die nicht zu einem Alarm führen. So entspannt sich das System und der Weg wird frei, überhaupt die Emotionen zu regulieren, in welche Richtung auch immer.

1. Muskelentspannung

Bei der **progressiven Muskelentspannung** (auch: progressive Muskelrelaxation, kurz PMR oder progressive Relaxation, kurz PR, oder Tiefenmuskelentspannung) nach Edmund Jacobson handelt es sich um ein Verfahren, bei dem durch **die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht wird**. Dabei werden nacheinander die einzelnen Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst **angespannt**, die Muskelspannung wird **kurz gehalten**, und anschließend wird die **Spannung gelöst**. Die Konzentration der Person wird dabei auf den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung gerichtet und auf die Empfindungen, die mit diesen unterschiedlichen Zuständen einhergehen.

2. Atementspannung

Die Atementspannung ist ein Weg, den Atem zur Entspannung zu nutzen.

Die Art der Atmung soll das **in Alarmbereitschaft versetzte sympathische Nervensystem**

wieder beruhigen. Körper und Seele sollen durch einen

harmonisierten Atem normalisiert

werden. Durch eventuelle Nutzung beruhigender

Hintergrundmusik oder beruhigend ge-

sprochenen Textes (Phantasiereise), sowie direkter

Suggestion zur Atmungswahrnehmung

und – veränderung, entwickelt sich ein **entspannter**

Zustand.

3. Bewertungsfreie Wahrnehmung

Vom Modus des **bewertenden und interpretierenden Denkens** und **Reagierens** wird in den Modus des **wahrnehmenden Beobachtens** gewechselt. Emotionales Erleben wird versachlicht.

Die zwei Arten der Wahrnehmung eigener Emotionen

Spüren

Die Emotionen werden als solche zugelassen und
Dieser Prozess wird in
Seiner Differenziertheit
Beobachtet und
geschildert.

Benennen

Die diffusen Gefühle werden mit Worten zu bezeichnen.
Der automatisch ablaufende emotionale Prozess wird bewusst in Worte gefasst und somit analysierbar.

4. Akzeptieren und Tolerieren

Weil negative Emotionen bei uns eine **unerträgliche Spannung** hervorrufen, ist die Tendenz gross, diese negativen Gefühle **möglichst schnell los zu werden**. Diese Bemühungen führen zu einem Misserfolg. Sie werden verstärkt und es kommt zu einem **verheerenden Kontrollverlust** in einem wichtigen Lebensbereich.

Achtsamkeit und Akzeptanz
der Gefühle: Durch diese
Haltung werden die Gefühle, wie
sie sind **als Realität** akzeptiert.
Man muss auch unangenehme
Gefühle aushalten können, um
Wege zu finden, diese zu
verarbeiten.

5. Die Bedeutung eines Selbstkonzeptes und meine Beziehung zu mir selbst.

Weil man negative Gefühle weghaben will, bekommt man bei einer negativen Gefühlsbefindlichkeit eine **feindliche, ablehnende Haltung sich selbst gegenüber**. Man lehnt sich ab. Man **verstärkt** dadurch seine negativen Gefühle. Durch eine effektive Selbstunterstützung erzielt man eine warme, Anteilnehmende, mitfühlende **Haltung sich selbst gegenüber**. So schafft man sich die **vertrauensvolle geborgene Grundhaltung in sich selbst**, um seine negativen Emotionen erfolgreich zu managen.

6. Analysieren der Ursachen seiner negativen emotionalen Befindlichkeit.

Will ich meinen **negativen, emotionalen Zustand erfolgreich verändern**, dann muss ich mir ein **Arbeitsmodell zu den Auslösern und aufrechterhaltenden Faktoren der eigenen emotionalen Reaktionen erarbeiten**. Dies ist die Grundlage meiner potenziellen Verbesserungsmöglichkeiten.

Orientierungslosigkeit und ihre Folgen

Nichtwissen bewirkt eine Orientierungslosigkeit.

In dieser Situation versucht man **panisch**, sich auf **charakterbezogene Erklärungsmodelle** zu beziehen (Ich war immer schon so. Ich kann eh nichts dagegen tun), um so für sich Sicherheit zu erlangen. Als Folge generiert man ein **negatives Selbstbild**, was zu einer **verstärkten Orientierungslosigkeit** führt.

Kontrollverlust

Durch diese **negative Attribution (Zuschreibung)**, durch die Verstärkung eines **negativen Selbstbildes** gerät man in eine **Hilflosigkeit**, die den Stresszustand erheblich verschlimmert und mir das Gefühl gibt, über keine **eigenen Fähigkeiten** zu verfügen, an meiner unhaltbaren Situation etwas zu verbessern. Ich verliere total **die Kontrolle über die Situation** und fühle mich ausgeliefert. In diesem Zustand werden nur noch **Überlebensreaktionen** aktiviert, ein **Nachdenken** kann nicht mehr zum Zuge kommen.

Mein Verstand im Umgang mit Emotionen

- **Erlernen von situationsbezogenen prozessorientierten Erklärungsmodellen**
- Wie orientiere ich mich?
- Wie wechsle ich von Interpretation zur Faktenanalyse?
- Wie strukturiere ich meine Beobachtungen?

7. Regulieren

Habe ich nun die **Grundlage zur Regulation der negativen Emotionen** erarbeitet, dann kann ich aktiv die Regulation im engeren Sinne so vornehmen, dass ich versuche, die emotionale Reaktion aktiv in eine gewünschte Richtung zu verändern. Verschiedene Schritte müssen vollzogen werden:

Formulieren eines realitätsgerechten Zielgefühls

Zwei **grundsätzliche Richtungen** der emotionalen Regulation kann ich ins Auge fassen. Entweder ich strebe das Ziel an, meine **negative emotionale Befindlichkeit in positive Gefühle zu lenken**, oder ich erkenne, dass meine negativen Emotionen eine **Bedingung meines Handelns**, meiner Realität sind. Ich muss sie um der höheren Zielerreichung akzeptieren und aushalten. Will ich die emotionale Lage ändern, muss ich auch unter Umständen mein Ziel ändern. Einerseits erkenne ich, dass meine **negativen Gefühle nicht der Realität** entsprechen oder ich stelle fest, **dass meine Realität keine andere emotionale Reaktion zulässt.**

Umsetzung im Sinne eines Transformationsprozesses.

„Wenn negative Gefühle mich belasten,....

- lass kurz alle **Muskeln locker**;
- **Atme** ein paar mal **ruhig und bewusst** ein und langsam wieder aus;
- **betrachte** dann, was in Dir geschieht, **ohne es zu bewerten**; **benenne** dabei Deine Gefühle so genau wie möglich;
- **akzeptiere**, dass Du gerade so reagierst, wie Du reagierst, und mache Dir bewusst, dass Du auch **unangenehme Gefühle eine ganze Weile lang aushalten kannst**;
 - **stehe Dir dabei innerlich liebevoll und unterstützend zur Seite**;
 - dann **analysiere konstruktiv**, warum Du Dich so fühlst, wie Du Dich fühlst;
- Gehe dann in einen **konstruktiven Problemlösemodus**, in dem Du Dich bei Bedarf darum bemühst, die Gefühle so gut es geht **positiv zu beeinflussen**.

Erfolgskontrolle, eventuell Modifikation des Zieles. Reflexive Selbstkritik.

Ich muss für mich überprüfen, ob ich nun
den Kopf frei habe, sachgerechte
Entscheidungen zu fällen. Vor allem muss
ich mein Gesamtgefühl(Körpergefühl)
überprüfen.