

TOUR DER EMOTIONEN

Unser Gehirn erinnert nicht nur Fakten, sondern es speichert diese Fakten immer verknüpft mit den entsprechenden Gefühlen dieser vergangenen Situationen. Daher passiert es, dass Sie in aktuellen (schwierigen) Situationen nicht nur die Emotionen spüren, die gerade dazugehören, sondern dass einiges von früheren Situationen mitschwingt. Diese Anreicherung der Gegenwart mit Emotionen aus der Vergangenheit führt manchmal zu einer stärkeren emotionalen Belastung als es notwendig wäre. Ebenfalls können – durch die Brille der Vergangenheit – Situationen verzerrt erlebt werden. Eine Unterstützung für schwierige Situationen kann eine „Tour durch die Emotionen“ bieten: Analysieren Sie, ausgehend von den fünf Grundgefühlen Wut, Angst, Trauer, Neugierde und Freude, die Situation, die Sie gerade beschäftigt:

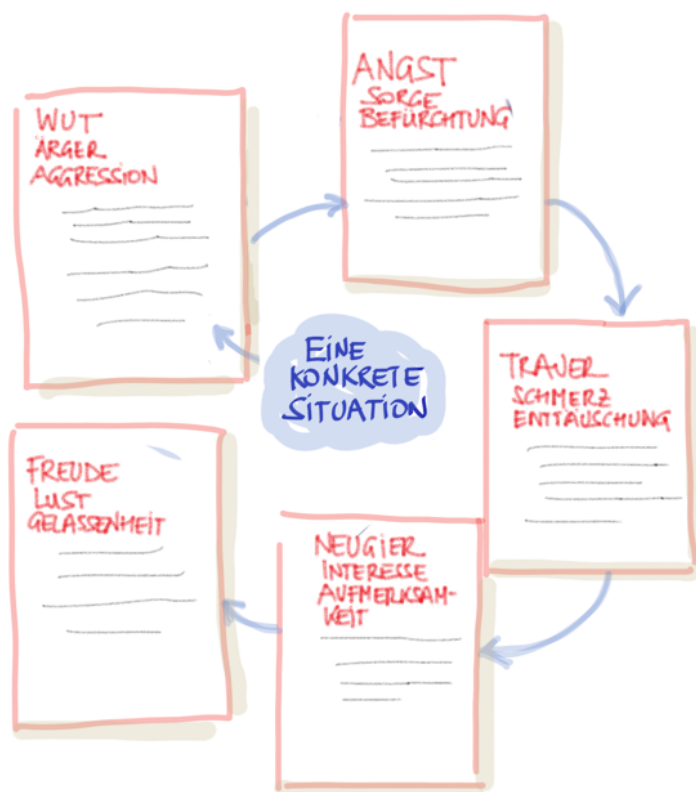
- / Was konkret ist es, das mich in dieser Situation ärgert, was versetzt mich in Wut?
- / Was löst Unsicherheit aus, was macht mir Angst?
- / Was bedrückt mich, was löst Trauer aus?
- / Worauf bin ich auch neugierig, was interessiert mich da?
- / Was in der Situation löst auch Freude aus - auch wenn dieses Gefühl vielleicht nicht so leicht oder sofort zu erkennen ist, was Lust oder Gelassenheit?

Da auch Freude und Neugier Teile dieser Gefühlspalette sind, bieten diese eine Möglichkeit an, aus der Angst- oder Wuttrance auszusteigen. Im Folgenden finden Sie eine detaillierte Anleitung zum Erforschen eigener Gefühle. Wenn Sie sich emotional sehr verstrickt fühlen, ist es sicherlich hilfreich, solche Situationen mit einem Coach durcharbeiten und Ausstiegswege zu planen.

1) Emotionale Landkarte zeichnen

Zeichnen Sie eine „emotionale Landkarte“ mit den fünf Grundgefühlen: **Wut**/Ärger/Aggression, **Angst**/Befürchtungen/Sorge, **Trauer**/Schmerz/Leiden, **Neugierde**/Interesse, **Freude**/Lust/Gelassenheit.

Beginnen Sie bei Wut und beschreiben Sie möglichst konkret, was in dieser Situation Sie wütend macht oder ärgert. Bleiben Sie weiterhin bei diesem Gefühl, und was noch „...“, bis Sie den Eindruck haben, alles aufgeschrieben zu haben. Dann gehen Sie zu Angst, und beschreiben da alles, worauf sich die Angst in dieser Situation bezieht, und worauf noch. So gehen Sie alle 5 Grundgefühle durch.



2) Selbstanalyse

Wenn Sie alle Ihre Situationen betrachten, mit denen Sie derzeit starke Emotionen verbinden:

Was ist vorüber, was ist nicht (mehr) beeinflussbar?

- / Was davon kann ich jetzt schon loslassen?
- / Was braucht noch etwas Zeit und/oder Energie?

Wo bin ich mitten drinnen und kann es (noch) beeinflussen?

- / Was sind da für mich die (kurz- und mittelfristig) erwünschten Zustände?
- / Durch wen oder was kann ich mir dafür Unterstützung holen?

Was wird noch auf mich zukommen, worauf sollte ich mich daher vorbereiten?

- / Welche Informationen, Abstimmungen, Vorentscheidungen brauche ich dafür?
- / Durch wen oder was kann ich mir dafür Unterstützung holen?

3) Besprechen

Besprechen Sie die Ergebnisse mit einem Kollegen, Freund oder Partner. Sie erzählen, der andere hört nur zu und fragt so nach, dass Sie möglichst konkrete Situationen, die mit dem jeweiligen Gefühl auftreten, beschreiben können. Alle Gefühlsäußerungen sind dabei erlaubt. Wichtig ist, dass nichts beschwichtigt wird. Auf speziellen Wunsch können Sie auch um konkrete Empfehlungen bitten, doch sollten diese nicht ohne Nachfrage gegeben werden!