

GLÜCKSMOMENTE.

Die Sache mit den Gefühlen.

Warum müssen wir lernen mit negativen Emotionen umzugehen?

Wir wünschen uns, dass positive Emotionen in unserem Alltag überwiegen. Aber auch negative Emotionen lassen sich manchmal nicht vermeiden und sind Teil eines normalen Lebenslaufs. Gerade die Reflexion und der gesunde Umgang mit negativen Emotionszuständen sind wichtige Fähigkeiten des alltäglichen Lebens.



„Skills“.

Skills werden in diesem Zusammenhang als Strategien verstanden, die dir bei starken emotionalen Anspannungszuständen helfen können, aus dem „Emotionsstrudel“ auszubrechen. So bist du in schwierigen Situationen mit einer Art „Stopp“-Schalter ausgestattet. Je nach der Intensität der Gefühle kannst du dir unterschiedliche Strategien zurechtlegen, die deine Sinne unterschiedlich binden und ansprechen. Bleib offen: Manchmal kann es auch eine Weile dauern, bis du den passenden Skill findest. Auch regelmäßige Übung hilft dabei, dass eine Strategie leichter und verlässlicher einsetzbar wird.

Anleitung.

1. Skill-Suche: Welche Methoden helfen dir normalerweise dich zu entspannen, wenn es dir nicht gut geht? Mache dir am besten Notizen dazu. Auf unserer Skill-Liste (S. 2) findest du zudem weitere Beispiele für Möglichkeiten (intensive) Emotionszustände handzuhaben.

2. Aufstellen von Wenn-dann-Strategien (S. 3):

- **Situation (WENN ...):** In der linken Spalte der Tabelle beschreibst du kurz eine typische Situation, die bei dir häufig Stress oder starkes Unbehagen auslöst.
- **Skill (DANN ...):** In der rechten Spalte trägst du eine konkrete Aktion oder Strategie ein, die dir dabei hilft, die zuvor beschriebene Situation besser zu bewältigen und den Anspannungszustand zu reduzieren.



GLÜCKSMOMENTE.

Die Sache mit den Gefühlen.

Skills.

0-30% Anspannung

(leicht unguete Emotionen, ein flaues Gefühl im Bauch)

- Spazieren gehen
- Kochen, Rezepte suchen, planen und einkaufen
- Soziale Kontakte pflegen
- Lesen
- Kreative Tätigkeiten, z. B. Malen, Töpfern, etc.
- Musik machen
- Gegenstand von meinem „Lieblingsemenschen“
- Erinnerungsfotos
- Rauschmuscheln, Meeresrauschen
- Erfrischungstuch

30-70% Anspannung

(mittlere Verstimmungen und schlechte Laune, die noch als handhabbar empfunden werden)

- Gespräch mit engen Freunden / Verwandten
- Sport machen
- Eiskaltes Wasser über die Handgelenke laufen lassen
- Entspanntes Schaumbad
- Atemübungen / Meditation
- Achtsamkeits-CD
- Laut Musik hören
- Kirschkerne aufwärmen
- Schreiben z. B. Tagebuch, Pro- und Contra-Liste, etc.
- Massage-Gerät
- Stressball kneten oder über Igelball gehen

0-100% Anspannung

(überwältigende Gefühle, die kaum noch zu kontrollieren sind)

- Scharfe oder saure Lebensmittel, z. B.
 - Chili-Schote
 - Tabasco
 - Wasabi
 - Zitronensaft-Konzentrat
- Geruch, z. B. Ammoniak Riechampullen
- Intensive Sport-Einheit, z. B. Burpees, Liegestütze
- Temperatur, z. B.
 - Eisbeutel auf den Nacken
 - Eiswürfel in den Mund
 - Kalte Dusche
 - Wärme-Pflaster
 - Tigerbalsam



GLÜCKSMOMENTE.

Die Sache mit den Gefühlen.

Skills.

Situation (Wenn...)	Skill (... dann)
Regelmäßige Meinungsverschiedenheiten mit einem Kollegen	Kurzer Rückzug (z. B. Kaffeeküche, Toilette, etc.) mit 2 min Atemübung (z. B. 4 s einatmen, 8 s ausatmen)
	Gespräch mit einer vertrauten Person

