

## Schritt-für-Schritt-Leitfaden: Mit eigenen Emotionen besser umgehen können

### Was sind Emotionen?

- Emotionen sind subjektive Gefühle, die aus Wahrnehmungen, Gedanken und körperlichen Reaktionen entstehen. Sie geben Hinweise auf unsere Bedürfnisse, Werte und Grenzsetzungen.
- Beispiele für Emotionen sind Freude, Trauer, Wut, Angst, Überraschung, Scham, Langeweile.
- Ihr Zweck: Emotionen informieren uns über das, was im Innenleben oder Umfeld wichtig ist; sie unterstützen Entscheidungen und Handlungen.

### Auswirkungen von Emotionen

- Körperlich: Herzschlag, Atmung, Muskelspannung, Magen-Gefühle.
- Psychisch: Aufmerksamkeitsfokus, Motivation, Gedächtnis, Reaktionsfähigkeit.
- Verhaltensbezogen: Entscheidungen, Kommunikationsstil, Vermeidungsverhalten, Konflikte.
- Langfristig: Bei wiederkehrenden ungeklärten Emotionen können Stress, Erschöpfung oder Beziehungsprobleme entstehen.

### Schritt-für-Schritt: Plan zur Emotionsklärung (10 Schritte)

- Schritt 1: Innehalten (2 Minuten Atmen). Tiefer, ruhiger Atem, langes Ausatmen, Augen schließen, Ankommen im Hier und Jetzt.
- Schritt 2: Emotionsbenennung. Frage: Welche Emotion fühle ich gerade wirklich? (z. B. Ärger, Angst, Traurigkeit, Frustration). Je konkreter, desto besser (z. B. „Wut über Ungerechtigkeit“ statt „Wut“).
- Schritt 3: Intensität messen. Skaliere von 0–10, wie stark die Emotion ist.
- Schritt 4: Ursache erkennen. Welche Situation, Gedanke oder Erinnerung hat diese Emotion ausgelöst?
- Schritt 5: Bedürfnis-Priorisierung. Welches Bedürfnis steckt dahinter? (Sicherheit, Zugehörigkeit, Selbstwirksamkeit, Kontrolle, Ruhe, Anerkennung)
- Schritt 6: Gedankenswitch prüfen. Sind die Gedanken realistisch oder verzerrt (Katastrophisieren, Generalisieren, Personalisieren)?

- Schritt 7: Handlungsspielraum identifizieren. Was kann ich jetzt tun, um mein Bedürfnis zu erfüllen oder die Situation zu verbessern?
- Schritt 8: Mini-Strategien wählen. Wähle eine kurze, einfache Maßnahme (z. B. Gespräch suchen, Pause nehmen, längeren Perspektivwechsel vornehmen).
- Schritt 9: Reflexion festhalten. Notiere kurz: Situation, Emotion, Intensität, Ursache, Bedürfnis, geplante Handlung.
- Schritt 10: Nachbereitung. Plane eine kurze Nachbesprechung mit dir selbst (z. B. am Abend): War die Handlung hilfreich? Welche Emotionen bleiben? Was hat funktioniert?

### Praktische Tipps im Alltag

- Emotionsjournal (5–10 Minuten täglich): Schreibe Datum, Situation, Emotion, Intensität, Bedürfnisse, Reaktion, Erkenntnis.
- Atemtechnik: 4–7–8 oder Box-Breathing (4 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, 4 Sekunden halten).
- Körper-Check: Körpersignale früh erkennen (Verspannung, Enge im Brustkorb, Magen), um früh zu handeln.
- Grenzen setzen: Lerne, „Nein“ zu sagen oder Pausen zu fordern, wenn Bedürfnisse nicht erfüllt werden.
- Perspektivwechsel: Frage dich, wie eine vertrauenswürdige Person die Situation sehen würde.
- Ressourcen einschätzen: Wer oder was hilft dir? (Spaziergang, Musik, Gesprächspartner, Tagebuch, kreative Aktivität)

### Hilfreiche Formulierungen

- „Ich fühle gerade ..., weil ... .Mein Bedürfnis ist ... .“
- „Ich brauche jetzt ..., um mich sicher/ruhig/erfüllt zu fühlen.“
- „Ich entscheide mich heute für ..., statt ..., um meine Grenze zu wahren.“
- „Ich nehme mir eine kurze Pause, um wieder klar zu denken.“

### Sicherheit und Grenzen

Dieser Leitfaden stellt keine Diagnose oder psychologische Behandlung dar. Er dient ausschließlich zur Information. Wenn Emotionen überwältigend sind (z. B. Suizidgedanken, akute Angst), suche sofort Hilfe bei Vertrauenspersonen oder professioneller Unterstützung (Psychologen, Krisendienste)!

