

Emotionsregulation E-0

Name: _____

Ort: _____

Datum: _____

Empfänger: _____

Seiten:

Vorgehensweise:	Formblatt:
1. Deckblatt ausfüllen	E-0
2. Situationsbeschreibung	E-1
3. Bewertung/Interpretation	E-2
4. Körperwahrnehmung/Körpersprache	E-3
5. Handlungsantrieb	E-4
6. Verhaltensbeschreibung	E-5
7. Auswirkungen	E-6
8. Realitätsüberprüfung	E-7
9. Handlungsalternativen	E-8
10. Fazit	E-9

- | Vorgehensweise: | Formblatt: |
|------------------------------------|------------|
| 1. Deckblatt ausfüllen | E-0 |
| 2. Situationsbeschreibung | E-1 |
| 3. Bewertung/Interpretation | E-2 |
| 4. Körperwahrnehmung/Körpersprache | E-3 |
| 5. Handlungsantrieb | E-4 |
| 6. Verhaltensbeschreibung | E-5 |
| 7. Auswirkungen | E-6 |
| 8. Realitätsüberprüfung | E-7 |
| 9. Handlungsalternativen | E-8 |
| 10. Fazit | E-9 |

Hinweise:

Oft herrschen mehrere Gefühle vor. Konzentrieren sie sich auf das Gefühl, was sie im Moment als am stärksten empfinden.
 Sind sie ehrlich zu sich selbst und schreiben sie die Gefühlsanalyse so, als wenn sie niemand lesen würde. Entscheiden danach, ob sie darüber sprechen wollen oder nicht.
 Versuchen sie verschiedene Situationen und Gefühle isoliert zu betrachten. Achten sie darauf, dass ihre Anspannung nicht höher als 70 oder besser 50 ist. Falls sie merken, dass ihre Anspannung über 70 steigt, unterbrechen sie! Beginnen sie ggf. mit einem Hirn-Flick-Flack!
 Versuchen sie schrittweise zu ihren primären Gefühlen vorzudringen!
 Falls sie ihre Gefühle nicht wahrnehmen können, beginnen sie mit 2. und füllen sie ggf. das Deckblatt danach aus.

Bsp. Gefühlskette

1	Unsicherheit	(Sie können nicht sehen ob die Straße frei ist.)
2	Angst	(Sie betreten die Straße nicht, aus Angst vor einem Unfall.)
3	Ärger	(Sie ärgern sich darüber das sie warten müssen)

Im Beispiel könnte Ärger als am stärksten empfunden werden. Das primäre Gefühl wäre Unsicherheit)

Gefühl:		%
----------------	--	---

Emotionsregulation E-1

Situationsbeschreibung

Hinweise: (Beschreiben Sie möglichst wertfrei!)

1. Um welche Situation geht es?
2. Was passierte wann und wo?
3. Welche Personen waren beteiligt?
4. Wer verhielt sich wie?
5. Welche äußeren Einflüsse und Bedingungen gab es?
6. Wie war ihre Anspannung im Moment VOR eintreten der Situation?
7. Wie war ihre Anspannung IN der Situation?

Emotionsregulation E-2

Bewertung/Interpretation

Hinweise:

1. Versuchen sie sich in das Gefühl hineinzubegeben und es als vorübergehenden Zustand zu begreifen. Bewerten sie nicht das Gefühl sondern die Situation!!!
2. Unterstützend und verstärkend könnten sie z.B. dabei ein dem Gefühl entsprechendes Lied hören oder Gedicht lesen.
3. Beschreiben sie die Situation aus ihrer Sicht, berichten sie über ihre Gedanken die im Zusammenhang mit diesem Gefühl stehen. Inhaltlich ist alles erlaubt, denn Ihre Gedanken sind frei und nicht strafbar!!! Wenn es so war, bewerten sie, beleidigen sie, fantasieren sie und fürchten sie sich nicht vor ihren Gedanken!

Emotionsregulation E-3

Körperwahrnehmung/Körpersprache

Beschreiben Sie ihr körperliches empfinden in dem Moment.

1. Stellen sie Vergleiche an z.B. Ich hatte das Gefühl wie...
2. Empfanden sie Schmerzen in einer Körperregion?
3. Wie war ihre Atmung, war ihnen heiß/ kalt etc...
4. Wie war ihr Gesichtsausdruck/Mimik?
5. Welche Gesten (z.B. Handbewegungen) bemerkten sie?
6. Haben andere meine Mimik/Gestik und meine körperliche Verfassung bemerkt? NUR Ja/Nein! Wenn sie es nicht wissen, nehmen sie JA an!

Emotionsregulation E-4

Handlungsantrieb

Hinweise:

1. Was hätten sie nach oder in der Situation am liebsten getan?
2. Beschreiben sie wertfrei ihren inneren Antrieb.
3. Nehmen sie zunächst keine Wertungen oder Interpretationen wie z.B. hilfreich, richtig, erlaubt oder angemessen vor!
4. Beschreiben sie, was sie tun würden, wenn es keine Konsequenzen hätte, und alles erlaubt wäre.
5. Beurteilen sie jetzt, ob die Handlung hilfreich und im Hinblick auf die angenommenen Konsequenzen und ihrem guten Gewissen angemessen wäre.
6. ggf. Pro/Contra-Liste schreiben

Emotionsregulation E-5

Verhaltensbeschreibung

Hinweise:

1. Beschreiben sie wertfrei was sie getan bzw. unterlassen haben.
2. Was haben sie wem gesagt? Zitate sind auch mit Wertung erlaubt.
3. Was hat ihnen letztendlich den Impuls geliefert sich so zu verhalten? (Motive, Gründe, Erläuterungen)
4. Stimmt das Verhalten mit ihrem Handlungsantrieb überein? Begründen sie dies kurz für sich selbst!
5. Schreiben sie wenn es für sie hilfreich und angemessen wäre eine Verhaltensanalyse (z.B. SORK - Schema)

Emotionsregulation E-6

Auswirkungen

Hinweise:

1. Beschreiben sie wertfrei die Auswirkungen ihres Verhaltens, ihrer Gedanken und Gefühle, auf Sie, auf andere und ihre Umwelt.
2. Welche Gefühle und Gedanken lösen die Auswirkungen aus?
3. Schreiben sie wenn notwendig eine weitere Gefühlsanalyse!

Emotionsregulation E-7

Realitätsüberprüfung

Hinweise:

1. Sprechen sie mit einer eingeweihten Person (Freund, Freundin, Therapeut, Lehrer, Eltern, Pfarrer, Arzt, Anwalt etc.) darüber oder lassen Sie die betreffende Person diese Gefühlsanalyse lesen. Je unabhängiger die Person von der Situation und von den Auswirkungen ist, desto besser. Vermeiden Sie eine Konfliktpartei mit einzubeziehen.
2. Findet sich keine Person, versuchen sie es selbst. Stellen sie sich vor, sie stehen vor Gericht, und müßten dies einem Richter hinreichend erklären und begründen.
3. Konzentrieren sie sich darauf, wie man ihre Interpretation (E-2) Satz für Satz wertfrei umschreiben könnte.

Emotionsregulation E-8

Handlungsalternativen

Hinweise: (Stellen sie sich folgende Fragen:)

1. Wollen Sie an ihrem Verhalten oder an den Auswirkungen aktuell oder in Zukunft etwas ändern?
2. Können Sie an ihrem Verhalten oder an den Auswirkungen etwas ändern oder kann Sie eventuell jemand dabei unterstützen?
3. Werden sie es wenn sie wollen und können dann auch tun, falls es für sie hilfreich wäre?
4. Haben Sie eine dieser Fragen mit NEIN beantwortet, überspringen sie diesen Schritt!...und üben sie radikale Akzeptanz!
5. Analysieren sie mehrere mögliche Handlungsalternativen und beziehen sie dabei ihr vorliegendes Verhalten (E-5) und ihren Handlungsantrieb ((E-4) mit ein!
6. Denken sie dabei zunächst in Extremen um sich dann schrittweise Alternativen zu erarbeiten, welche dazwischen liegen.

Handlungsalternative Nr.:

Beschreibung:

1. Bewertung der Durchführbarkeit (Wollen, Können, Tun) % _____
2. Wie hilfreich (bewerten sie alle Alternativen in einer Rangfolge!) durch! Rang:
 - für Sie _____
 - für andere _____
 - langfristig _____
 - kurzfristig _____
3. Ist die Handlungsalternative der Situation und den Auswirkungen angemessen?
Rang:

Emotionsregulation E-9

FAZIT

Hinweise:

1. Wählen sie die für sie sinnvollsten Handlungsalternativen aus.
2. Führen sie eine Realitätsüberprüfung (E-7) bezogen auf diese Handlungsalternativen durch.
3. Schreiben sie ggf. Pro/Contra-Listen!

Schlüpfen sie nun in die Robe des Richters, und verantworten Sie die Handlungsalternative vor SICH, vor ihrem guten Gewissen, vor anderen, und vor ihrer Umwelt!

Wählen sie die für SIE SINNVOLLSTE Handlungsalternative aus!!!

Unterschreiben sie, dass sie sich hiermit vor sich selbst verpflichten und verantworten, denn sie werden ihr ganzes Leben lang ihr Richter sein!

Datum: _____

Unterschrift: _____

Besprechen sie alles am besten noch einmal mit einer Vertrauensperson und entscheiden Sie selbst was zu tun und zu lassen ist!!!