Umgang mit starken Gefühlen

Wie geht´s dir?
Eine Frage, die wir häufig hören und auch stellen. Doch wie genau antworten wir darauf? Gut ist kein Gefühl und so macht es doch durchaus Sinn, ein bisschen genauer hinzuFÜHLEN. Klar, nicht jedem möchtest du deine derzeitigen Gefühle en Detail erzählen, jedoch ist es für dich selbst absolut gewinnbringend, es für dich selbst beantworten zu können. Im zweiten Drittel bist du schon erfahrener und konntest bereits das ein oder andere für dich umsetzen. So schauen wir doch mal, wie wir nun unsere Gefühlsregulation auch in dieser Phase unterstützen können. Du ahnst es sicher schon, es kommen neue Übungen dazu.

Auto-Kommunikation 2: The Work – Bist du dir sicher?

In der ersten Etappe haben wir bereits den sokratischen Dialog kennengelernt. Du bist also schon geübt im Fragen und Hinterfragen. Um dir unterschiedliche Möglichkeiten zu bieten, werden wir dir in dieser Etappe eine andere Möglichkeit des Hinterfragens vorstellen, nämlich The Work von Byron Katie.
Naturgemäß ist es nicht so leicht sich von limitierenden Sätzen zu lösen. Sicher gibt es Momente, an denen alles leicht und wie von selbst läuft und dann kommen doch auch wieder Zeiten, die dich fordern und in denen du dich wieder unsicher fühlst und vieles hinterfragst. Schauen wir doch mal, ob wir wirklich alles glauben sollten, was wir denken… Wir starten, wie in der ersten Etappe.

Das benötigst du für dieses Übung

Du benötigst dein Endgerät, wenn du digital arbeiten möchtest oder, im anderen Fall, Papier und Stifte.

Und so geht's:

Finde eine Aussage, eine Annahme oder einen Gedanken, den du in schwierigen Situationen über dich selbst sagst. Das kann ein Satz aus der ersten Etappe sein, den du mit diesem neuen Tool hinterfragen möchtest, um zu schauen, wie es sich im Vergleich anfühlt. Vielleicht ist es aber auch ein anderer Satz, z.B. „Schüler XY kann mich nicht leiden."

Schreibe dir den Satz auf.

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Anleitung

Diesmal gibt es vier konkrete Fragen, die du dir stellst.

Die erste Frage: Ist das wirklich wahr?
(Im Falle, dass Schüler XY dich nicht mag: Denkst du wirklich das er/sie dich nicht mag? Welchen Grund hätte er dafür? Mag er dich persönlich nicht? Liegt es vielleicht am Fach/an der Aufgabe?)

Die zweite Frage: Kannst du absolut sicher sein, dass das wahr ist?
(Unser Beispiel: Verändere deine Perspektive, z.B. aus Perspektive des Schülers.)

Die dritte Frage: Wie reagierst du (was passiert mit dir), wenn du diesen Gedanken glaubst?
(Unser Beispiel: Welche Emotionen/Gefühle spürst du? Wie behandelst du dich selbst?)

Die vierte Frage: Wer wärst du – und wie fühlst du dich – ohne diesen Gedanken?
(Unser Beispiel: Wie würdest du dem Schüler gegenübertreten? Ändert das etwas an deinem Verhalten? Überprüfe deine Bewertung, stimmt sie mit der Realität überein? Sind es vielleicht Ideen aus „alten" Erfahrungen, die hier nicht mehr passen?)

Das bewirkt die Übung

The Work ist ein prima Tool zur Selbstreflexion. Mit dieser Methode können wir Gedanken aufdecken, die uns nicht weiterhelfen. Denn eines ist sicher, wir können weder andere Menschen, noch die Welt verändern. Was wir ändern können, ist uns selbst, bzw. unsere Sicht auf die Dinge. Mit *The Work* können wir einen Perspektivwechsel üben und so unsere Sicht umkehren. Dies ist sehr effektiv und wird häufig in Coaching und Beratung genutzt. Auch dieses Tool kannst Du mit anderen gemeinsam üben, bzw. in deinen Arbeitsalltag einfließen lassen.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich sehr hilfreich

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Achtsamkeitsübung: Let your challenging feelings go

Als Profi im Beobachten fragst du dich nun vielleicht, was du nun mit den Gefühlen/Gedanken machst, die dir gerade nicht dienlich sind. Wichtig auch hier, sie dürfen da sein und wollen gesehen sein. Doch, wie bei allem, hat alles seine Zeit und dann dürfen die Dinge auch gehen. Also sagen wir in der nächsten Übung „Dankeschön" und „Auf Wiedersehen".

Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Du kannst dir einen Timer stellen, um die Übung zeitlich zu begrenzen.

Und so geht's

Setze dich bequem hin. Wenn du magst, schließe deine Augen.
Schau nun einfach zu. Schau was kommt.
Welche Emotionen nimmst du wahr?
Welche Gefühle zeigen sich?
Gibt es gerade besonders herausfordernde Gefühle?
Schau sie kurz an, sie dürfen da sein. Dann lasse sie ziehen. Stell dir vor sie sind wie ein Luftballon, der in den Himmel steigen darf.
Sag dir selbst:
„Ich bin nicht meine Gefühle. Das Gefühl ist in diesem Moment da und ich schätze es und nehme es wohlwollend wahr. Dann darf es Platz machen für Neues und darf gehen."
Vielleicht magst du dich auch bedanken, bei deinem Gefühl, dass es dir etwas gezeigt hat.
Löse dich dann wieder aus der Beobachter Rolle und nimm wahr, wie es dir nun geht.

Das bewirkt die Achtsamkeitsübung

Um etwas loszulassen, ist es wichtig, es vorher wertzuschätzen. Kein Gefühl ist ohne Grund da. Wir tun gut daran, dies wahrzunehmen und wertzuschätzen. Häufig haben wir das Verlangen, es nicht spüren oder haben zu wollen und hoffen das es weggeht. Doch das ist meist nicht der Fall, weil wir uns mit allem, was da ist, auseinandersetzen.
Im Baustein *Distanz schaffen*, findest du die Übung Shake it out, so kannst du auch über den Körper Dinge loslassen.

Wie hilfreich war diese Achtsamkeitsübung für dich?

wenig hilfreich — sehr hilfreich

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Journaling: Wenn es gut läuft, mach weiter

stock.adobe.com, Dublin (klyaksun)

„Wenn es funktioniert, mach mehr davon."

(Steve de Shazer, 1940-2005, Psychotherapeut)

Steve de Shazer hat, gemeinsam mit seiner Frau Insoo Kim Berg, die lösungsfokussierte Kurzzeittherapie entwickelt. Im Wort steckt bereits drin, worauf es ankommt: Wir fokussieren uns auf die Lösung. Mittlerweile hat dieser Ansatz Einzug gehalten in Coaching und Beratung. Dieser Ansatz ist so einfach, wie gewinnbringend. Und obwohl es so einfach scheint, fällt uns das oft schwer. Wir neigen dazu, Dinge zu hinterfragen und bisweilen auch zu verkomplizieren (das Wort macht es bereits deutlich…). Lenken wir also den Fokus in dieser Übung auf die Dinge, die gut laufen. Du hast für dich entdeckt, dass du um eine bestimmte Uhrzeit besonders gut lernen kannst? Dann mache mehr davon. Du entdeckst, dass dir einige unsere Übungen eine Hilfe sind, dann mache sie weiter …

Das benötigst du für diese Übung

Dieses Arbeitsblatt, alternativ Papier und Stifte

Und so geht's

Nimm dir einen kurzen Moment Zeit und schaue, was zurzeit in deinem Referendariat besonders gut funktioniert. Was läuft gut? Welche Ressourcen von dir kannst du darin entdecken?

Überlege auch was nicht so gut läuft. Kannst du daran etwas verändern? Wenn ja, was?

(Hier ist wichtig, den Realitätscheck nicht zu vergessen: Du kannst manche Dinge nicht ändern, wie z.B. dass du Prüfungen ablegen musst, jedoch kannst du die Sichtweise verändern, bzw. erkennen, was zu einem guten Gelingen hilfreich ist.)

Notiere deine Gedanken, Überlegungen, Erkenntnisse.

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams

Das bewirkt die Übung

Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf unsere Stärken. Das ist ressourcenorientiert und selbstwirksam. So können wir unsere Fähigkeiten stärken, ausbauen und weiterentwickeln. Wenn du feststellst, dass etwas nicht funktioniert, obwohl du dich bemühst und vielleicht sogar sehr angestrengt hast, ist dies ein Zeichen, etwas zu verändern. Das fördert Flexibilität und Kreativität.

Wie hilfreich war diese Übung für dich?

wenig hilfreich sehr hilfreich

© **Ernst Klett Verlag GmbH**, Stuttgart 2024, www.klett.de
Alle Rechte vorbehalten. Von dieser Druckvorlage ist die Vervielfältigung für den eigenen Gebrauch gestattet.
Bildquellen: Logo Yoga, Medidation: stock.adobe.com, Dublin (Rudzhan); Logo Selfcare: stock.adobe.com, Dublin (SAMDesigning)

Autorinnen: Mona Bekteši, Sandra Walkenhorst
Unter Mitwirkung des Verlagsteams