

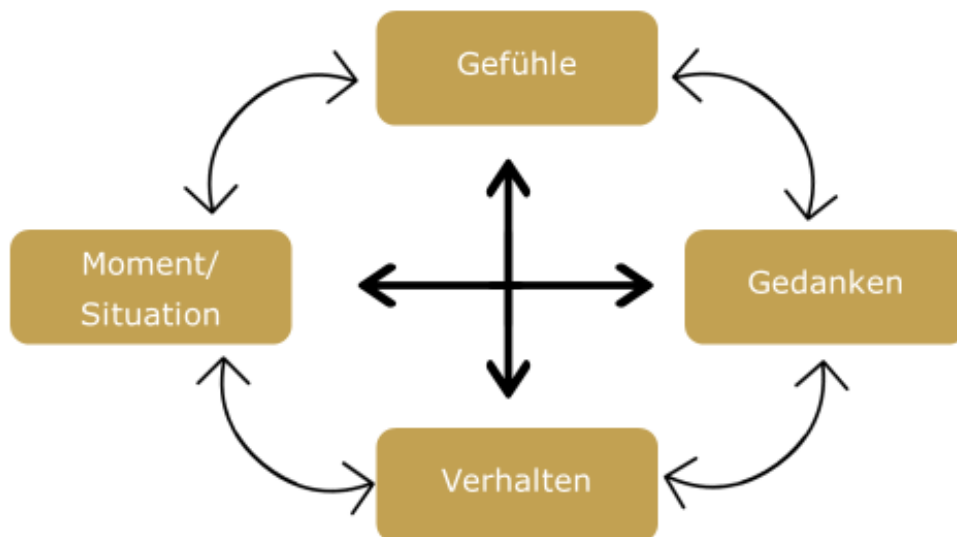


Wie deine Realität entsteht Gefühle besser kennenlernen

Emotionen wirken im Wesentlichen auf drei Ebenen:

1. Ebene: unsere Gedanken
2. Ebene: unser Verhalten
3. Ebene: unser Körper

Im Alltag bewegen, denken und kommunizieren wir in einem sogenannten Autopiloten, der ganz stark unsere Gefühle beeinflusst, ohne, dass wir es merken. Wenn unsere Gedanken und Verhaltensweisen automatisch ablaufen, agieren wir, ohne bewusst wahrzunehmen, was wir gerade tun.



Automatisches Funktionieren hat Vorteile, denn der Automatikmodus ermöglicht uns mehrere Dinge automatisch zu tun, z.B. Auto fahren, währenddessen überlegen, was wir einkaufen und gleichzeitig den Verkehr im Blick haben. Die Nachteile im Autopiloten gibt es aber auch. Denken wir daran, wie es ist, wenn wir morgens mit dem falschen Fuß aufstehen und uns dazu verleiten lassen, alle Gefühle, Beurteilungen und Verhaltensweisen sowohl von uns als auch von anderen negativ zu betrachten.

Was, wenn wir uns bewusst machen, welche Autopilotphasen uns durch den Alltag begleiten? Was, wenn all die Erfahrungen im Autopiloten von Vorteil sind? Und was, wenn sie nachteilig sind?



Deine Gewohnheiten und deren Auswirkungen

Rufe dir 5 Situationen der vergangenen Tage in Erinnerung, bei denen du den Autopiloten eingeschaltet hast.

Beispiel: Ich hörte während der Autofahrt ein Hörbuch. Als ich am Ziel angekommen war, bemerkte ich, dass ich keine Ahnung hatte, was ich im Auto gehört habe oder um was genau es in diesem Hörbuch ging.

1. Situation: _____

2. Situation: _____

3. Situation: _____

4. Situation: _____

5. Situation: _____

Kreise die Momente/Situationen **grün** ein, bei denen du ein solches Funktionieren für sinnvoll hältst. Kreise die Momente/Situationen **rot** ein, die du als störend oder unangemessen einschätzt.

Mach die gleiche Übung für die Situationen, die du im Austausch mit deinem Partner/deiner Partnerin und/oder mit deinem Freund/deiner Freundin erlebt hast.

Beispielsituation: Ich spreche mit meinem Partner über eine herausfordernde Situation bei meiner Arbeit. Obwohl er mir zuhört, kann er es nicht sein lassen, gleichzeitig E-Mails zu beantworten, die er auf seinem Smartphone erhalten hat.

1. Situation: _____

2. Situation: _____

3. Situation: _____

4. Situation: _____

5. Situation: _____

Kreise auch hier die Momente/Situationen **grün** ein, bei denen du ein solches Funktionieren für sinnvoll hältst. Kreise die Momente/Situationen **rot** ein, die du als störend oder unangemessen einschätzt.