

Übungen Gruppe 2 –

Hier finden Sie alle Übungen zu dem Themengebiet „Emotionsverarbeitung“. Bitte führen Sie pro Tag für die nächsten zwei Wochen jeweils 15 Minuten Übungen aus allen drei Themengebieten durch – welche Sie auswählen, ist hierbei Ihnen überlassen. Sie können jede Übung häufiger durchführen; die meisten sind hierdurch am wirksamsten- wichtig ist nur, dass Sie bitte am Ende der Übungsperiode Übungen aus jedem Themengebiet bearbeitet haben. Auch sollten Sie ungefähr die angegebene Dauer pro Übung einhalten. Bitte drucken Sie diese Seiten wenn möglich aus.

Viel Spaß 😊

Falls Sie noch einmal den Überblick zum Ablauf oder nach Abschluss der 2 Wochen den Link zurück zur Webapp benötigen, finden Sie ihn hier: www.mastudiekiwebapp.de

Emotionsarbeit

1. 5-4-3-2-1 Methode (Dauer: ca. 5 Minuten)

Die 5-4-3-2-1 Methode ist eine ursprünglich aus der Traumatherapie stammende Achtsamkeitsübung, die uns in angespannten oder überfordernden Situationen helfen kann, uns sanft zurück ins Hier und Jetzt zu bringen und unseren Fokus auf konkrete Dinge richtet: Unsere Sinne und das, was sie wahrnehmen können. Sie hilft aber auch bei Unkonzentriertheit und kann uns dabei helfen, herauszufinden, wie wir Emotionen verarbeiten.

Suche dir einen stillen Ort und nimm dir Zeit, im Hier und Jetzt anzukommen.

Beginne damit, 5 Dinge zu suchen, die du sehen kannst.

Dann nimm 5 Dinge wahr, die du hören kannst und 5 Dinge, die du spüren kannst. Benenne die Dinge und versuche dich zu konzentrieren. Dir mag es vielleicht schwer fallen, ganze 5 Dinge für jeden der Sinne zu finden, doch genau das ist die Übung. Falls es dir zum Beispiel schwerfällt, 5 Dinge zu erspüren, dann versuche noch genauer auf eher unauffällige Sachen zu achten: Wie fühlt sich beispielsweise die Kleidung auf deiner Haut an? Der Untergrund, auf dem du sitzt oder stehst? All das kannst du bewusst versuchen wahrzunehmen.

Hast du das geschafft, dann versuche als nächstes 4 Dinge zu hören.

Weiter geht es mit 4 Dingen, die du sehen kannst und 4 Dingen, die du spüren kannst. Dann 3, dann 2, und schließlich versuchst du deinen Fokus ganz auf jeweils eine einzelne Sache zu konzentrieren. Wenn du bei 2 und 1 bist, versuche auch Riechen und Schmecken einzubeziehen.

Dieses „Runterzählen“ gibt der 5, 4, 3, 2, 1 Methode nicht nur ihren Namen, sondern sorgt gleichzeitig dafür, dass du langsam und bewusst deine Achtsamkeit steigern kannst. Du nimmst während der Übung bewusst deine Umgebung wahr, bemerkst Dinge, die dir vorher vielleicht nicht aufgefallen sind und wirst durch deine Konzentration ruhiger und entspannter (das fühlt sich nicht immer so an).

Wenn du dich etwas geübter fühlst, kannst du versuchen, noch mehr Sinne einzubinden. Du kannst auch die Abfolge ändern, sodass du zum Beispiel **5 Dinge suchst, die du siehst, 4, die du hörst, 3, die du spürst, 2, die du riechst und eine, die du schmeckst.**

Quelle: 5, 4, 3, 2, 1 Methode: So kannst du diese Achtsamkeitsübung für dich nutzen -

ACTitude Magazin. (o. D.). <https://www.actitude.de/magazin/die-5-4-3-2-1-methode-eine-achtsamkeitsuebung>

2. ABC-Methode (Dauer: ca. 15 Minuten)

Das ABC-Modell ist ein einfaches Modell für die Entstehung von Emotionen und Verhaltensweisen.

A: Activating experiences – innere oder äußere Wahrnehmung

B: Beliefs – Annahmen und Interpretationen

C: Consequences – Verhalten und Gefühle

Würde das Ereignis (A) zu einem unmittelbaren Gefühl (C) führen, dann würde dies bedeuten, dass man wenig daran verändern könnte. Ellis erkannte, dass zwischen der Ausgangssituation (A) und dem daraus resultierenden Verhalten (C) ein, meist nicht bewusster, Zwischenschritt liegt. Dieser Zwischenschritt ist ein bewertender Gedanke (B), der einen wirksamen Ansatzpunkt, um Veränderungen im Verhalten zu bewirken, darstellt.

Beispiel:

A: Du liegst abends im Bett, vor dem Fenster hörst du kratzende Geräusche.

B: Das muss ein Einbrecher sein.

C: Du hast Angst, stehst auf und verlässt das Zimmer.

Alternative Bewertung:

A: Du liegst abends im Bett, vor dem Festern hörst du kratzende Geräusche.

B: Das sind nur die Äste des Baumes, es muss windig sein.

C: Du entspannst dich und schläfst ein.

Suche dir nun eine Situation aus dem Alltag aus, in der du dein Denkmuster untersuchen möchtest- vielleicht ist heute etwas Besonderes vorgefallen (ein Missverständnis, ein ärgerliches Gespräch mit einem Kollegen, etc.), an das du dich erinnerst. Du kannst hier auch gerne ein Blatt hinzunehmen und deine Gedanken notieren.

- Beginne damit, die auslösende Situation objektiv zu beschreiben (A).
- Welche Gedanken gingen dir in der Situation durch den Kopf? (B)
- Welches Gefühl ist bei dir in der Situation entstanden? Wie hast du dich verhalten? (C)

Nun lasse dir einen neuen Gedanken einfallen- es könnte auch ganz anders gewesen sein. Vielleicht dir jemand beispielsweise nicht auf eine Nachricht geantwortet, weil er gerade noch auf der Arbeit beschäftigt ist?

Wie fühlst du dich nun mit dem neuen Gedanken in der Situation? Wie verhältst du dich nun in der Situation?

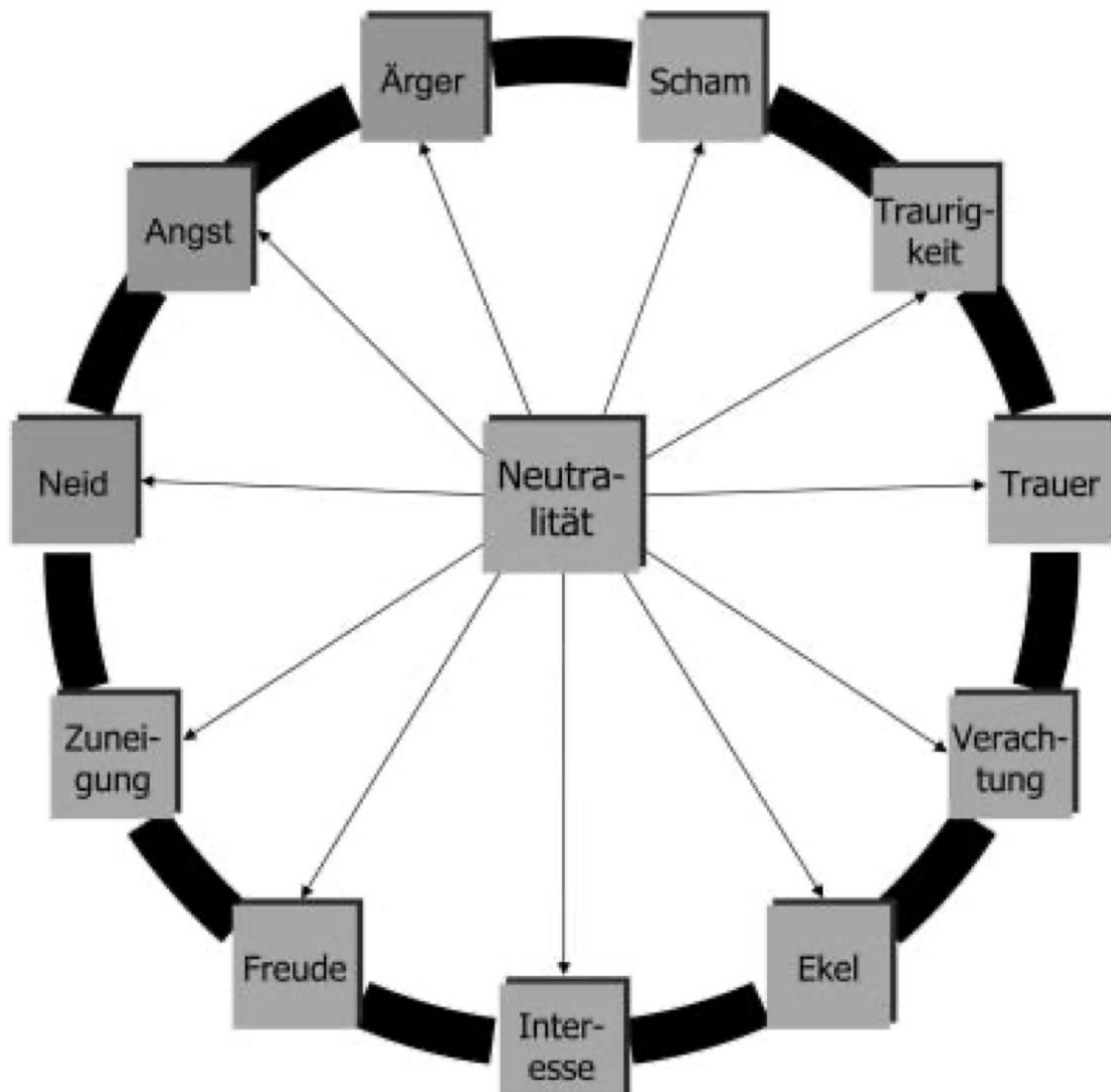
Quelle: Gfvt. (2023, 25. Juli). *Das ABC-Modell nach Albert Ellis*. Gesellschaft für

Verhaltenstherapie. <https://gfvt.de/das-abc-modell-nach-albert-ellis/>

3. Gefühlsrad (Dauer: ca. 8 Minuten)

Bitte ordne die nachfolgend genannten Gefühle in das Gefühlsrad ein und ergänze zusätzlich dir bekannte Gefühle, die nicht aufgeführt sind:

Liebe, Sehnsucht, Kummer, Mitleid, Panik, Angst, Frust, Wut, Zorn, Abneigung, Zuneigung, Zufriedenheit, Glück, Scham, Peinlichkeit, Furcht, Enttäuschung, Genervtheit, Hass, Verzweiflung, Bedauern, Besorgnis, Unzufriedenheit, Verliebtheit, Bammel, Antipathie, Bedrücktheit, Sympathie, Argwohn, Einsamkeit, Sinnlosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Anziehung, Eifersucht, Neid, Geborgenheit, Stärke, Schwäche, Hilflosigkeit, Neugierde, Häme, ...



Quelle: Ulich, E., Ekman, P., Friesen, W., Kleinigina, K., Scherer, K., Müsseler, J., Prinz, W., Darwin, C., Ortony, A., Turner, J., Waters, A., Heatherton, T., Esplen, M., Crowther, J., Zeidner, M., Endler, N., Lazarus, R., Folkman, S., Koo-Loeb, J., . . . Sangari, E. (o. D.). *Interventionen zur Affektregulation*. https://bilder.buecher.de/zusatz/14/14616/14616001_lese_1.pdf

4. Welche Gefühle habe ich? (Dauer: ca. 10 Minuten)

Überlege, welche Gefühle du kennst. Trage diese dann in der linken Spalte ein und versuche zu beschreiben, wie sich diese Gefühle äußern. Wo spürst du es im Körper? Fühlt es sich warm oder kalt an? Nehme dir Zeit, zu identifizieren, wie du das Gefühl wahrnimmst.

Überlege dann, welche Gedanken damit im Zusammenhang stehen und woran du die Gefühle erkennen kannst.

Gefühl	Wie äußert es sich?	Gedanken

Quelle: Ulich, E., Ekman, P., Friesen, W., Kleinigina, K., Scherer, K., Müsseler, J., Prinz, W., Darwin, C., Ortony, A., Turner, J., Waters, A., Heatherton, T., Esplen, M., Crowther, J., Zeidner, M., Endler, N., Lazarus, R., Folkman, S., Koo-Loeb, J., . . . Sangari, E.

(o. D.). *Interventionen zur*

Affektregulation. https://bilder.buecher.de/zusatz/14/14616/14616001_lese_1.pdf

5. Ruhebild (Dauer: ca. 10 Minuten)

Bitte überlege dir für dich eine Erinnerung an einen schönen Urlaub oder eine andere positive Situation (z.B. ein Erfolgserlebnis), in der du dich sehr wohl und unbeschwert gefühlt hast.

Beschreibe die Situation im Folgenden detailliert mit Angaben zu Geräuschen, Gerüchen, die Umgebung und deinen eigenen Gefühlen.

Wenn du mit der Beschreibung fertig bist, versuche dich auf diese Situation zu konzentrieren und vor dem inneren Auge vorzustellen. Wichtig ist, dass du versuchst, Gefühle, Geräusche und Gerüche möglichst real nachzuempfinden.

Komme aus der Vorstellung zurück, wenn du dich entspannt fühlst.

Am besten wirkt die Übung, wenn du sie mehrfach wiederholst.

Umgebungsbeschreibung:

Geräusche:

Gerüche:

Gefühl:

Quelle: Ulich, E., Ekman, P., Friesen, W., Kleinigina, K., Scherer, K., Müsseler, J., Prinz, W., Darwin, C., Ortony, A., Turner, J., Waters, A., Heatherton, T., Esplen, M., Crowther, J., Zeidner, M., Endler, N., Lazarus, R., Folkman, S., Koo-Loeb, J., . . . Sangari, E.

(o. D.). *Interventionen zur*

Affektregulation. https://bilder.buecher.de/zusatz/14/14616/14616001_lese_1.pdf

6. Emotionstagebuch (Dauer: ca. 15 Minuten)

Für das Verständnis von Emotionen kann es hilfreich sein, dir aktuell auffallende starke Emotionen regelmäßig zu beschreiben; du kannst diese Übung also mehrfach wiederholen. Suche dir hierfür zunächst einen ruhigen Zeitpunkt und Ort, an welchem du nicht gestört wirst.

Schreibe immer deine Gedanken bzw. deine Bewertung der Emotion auf: Welche Auslöser haben zu ihr geführt? In welcher Situation ist sie aufgetreten? Wie fühlt sie sich an?

Datum	Name der Emotion	Situation, in der sie aufgetreten ist	Was hat sie ausgelöst?	Bewertung/Gedanken über die Emotion

Nun kannst du dir auch diese Frage stellen: Was müsstest du denken und wie müsstest du dich verhalten, um die Emotion zu verstärken? Wie könntest du dein körperliches Erleben ändern, um sie zu verstärken? Nehme dir ruhig ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken. Schreibe deine Überlegungen in eine zusätzliche Spalte.

Im Anschluss kannst du dich fragen: Wie müsstest du denken und dich verhalten, um das Gefühl abzuschwächen? Wie könntest du dein körperliches Erleben ändern, um sie abzuschwächen? Notiere dir auch diese Überlegungen in deinem Gefühlstagebuch.

Quelle: *Emotionsregulation: Emotionstagebuch – Auslöser für die Problememotionen*. (o. D.).

psychotherapie.tools. <https://psychotherapie.tools/material-finden/verfahren-methoden/kognitive-verhaltenstherapie/1582/emotionsregulation-emotionstagebuch-ausloeser-fuer-die-problememotionen>

7. Ressourcen-Liste (Dauer: ca. 10 Minuten)

Bewusst oder unbewusst nutzen wir in schwierigen Situationen Strategien, um angemessen mit ihnen umzugehen. Manchmal möchte man sich ablenken, manchmal beruhigen.

Nehme dir einen ruhigen Moment, um dich zu fragen: Was mache ich in Situationen von Anspannung, Stress, und innerem Druck? Lenkst du dich häufiger ab, oder beruhigst du dich

lieber? Nutzt du vielleicht auch nur wenige, aber sehr gut funktionierende Strategien?
 Versuche, sie zu reflektieren und sammle sie hier:

Ablenkung	Beruhigen
<i>z.B. durch Sinnesreize (Laute Musik hören), durch Aktivitäten (Sport), durch Gehirn- Jogging (Rätselaufgaben)</i>	<i>z.B. durch angenehme Empfindungen (Lieblingsmusik hören, an Aroma-Ölen riechen), durch positive Gedanken (Ruheort), durch bewusstes Entspannen (Entspannungsbad)</i>

Gerne kannst du dir nun auch einen Moment nehmen, um neue Strategien zu entwickeln und sie für eine zukünftige Anwendung in deiner Ressourcen-Liste zu notieren.

Quelle: *Skills zur Emotionsregulation* / TrainBrain. (o. D.).

TrainBrain. <https://www.trainbrain.ch/skills-zur-emotionsregulation>