

# Übung: Emotionen verstehen

**Teil 1:** Die Qualität Deines Lebens ist identisch mit der Qualität der Gefühle, die Du regelmäßig erfährst. Schreibe in die erste Spalte alle Emotionen, die Du regelmäßig in einer Woche erlebst. Hierfür kannst du dein ausgefülltes Ernährungstagebuch nutzen.

**Teil 2:** Frage dich: Was will die Emotion mir sagen? Welche Botschaft steckt dahinter? Fülle dann die zweite und dritte Spalte aus.

**Teil 3:** s.nächste Seite

**Teil 4:** fülle nach der Beantwortung der Fragen aus Teil 3 (nächste Seite) die vierte Spalte der nachstehenden Tabelle aus.

Beispiel

Emotion +/-	Handlungsbedarfssignal	Was tust du bisher?	Was kannst du in Zukunft tun?
<i>Genervt, frustriert</i>	<i>Der Tag war trüb, grau, anstrengend, ich möchte ein Highlight.</i>	<i>Ich trinke ein Glas Wein und knabbere Mandeln dazu.</i>	<i>Ich zünde eine Duftkerze an, mache eine Entspannungsübung, und führe anschließend ein Dankbarkeitsritual durch.</i>



Emotion +/-	Handlungsbedarfssignal	Was tust du bisher?	Was kannst du in Zukunft tun?



**Teil 3:** Nimm dir ein Blatt Papier und beantworte für jede deiner negativen Emotionen die folgenden Fragen:

- Wie möchte ich mich wirklich fühlen, und warum ist das wichtig für mich?
- Welche Überzeugungen müsste ich ändern oder annehmen, um mich so zu fühlen?
- Welche konkreten Schritte bin ich bereit zu unternehmen, um die gewünschten Gefühle zu fördern?
- Was können diese Gefühle mir über meine Bedürfnisse oder Werte sagen?
- Was kann ich aus diesen Gefühlen über mich und meine aktuelle Situation lernen?
- Woher kommt dieses Gefühl? Welche äußeren oder inneren Auslöser haben es verursacht?
- Welches Bedürfnis steckt hinter diesem Gefühl, und wie kann ich dieses Bedürfnis auf gesunde Weise erfüllen?
- Gibt es noch andere Perspektiven, aus denen ich dieses Gefühl betrachten könnte?

---

Nachfolgend ein Beispiel für die Beantwortung dieser Fragen:

Ausgangslage: *Ich fühle mich genervt und frustriert, weil der Tag trüb, grau und anstrengend war:*

### **1. Wie möchte ich mich wirklich fühlen, und warum ist das wichtig für mich?**

**Antwort:** Ich möchte mich ruhig und gelassen fühlen. Ich möchte wieder Energie und positive Gedanken haben, weil ich den Tag genießen möchte, anstatt mich von äußeren Umständen runterziehen zu lassen. Es ist mir wichtig, die Kontrolle über meine Stimmung zu behalten und mich nicht von äußeren Faktoren abhängig zu machen.

### **2. Welche Überzeugungen müsste ich ändern oder annehmen, um mich so zu fühlen?**

**Antwort:** Ich müsste glauben, dass das Wetter oder die äußeren Umstände nicht die alleinige Macht über meine Gefühle haben. Ich könnte die Überzeugung annehmen, dass ich aktiv Einfluss darauf habe, wie ich mich fühle, egal wie der Tag verlaufen ist. Ich könnte auch annehmen, dass anstrengende Tage eine Chance zur Reflexion und Entspannung bieten, anstatt nur negativ zu sein.

### **3. Welche konkreten Schritte bin ich bereit zu unternehmen, um die gewünschten Gefühle zu fördern?**

**Antwort:** Ich könnte mir Zeit für mich nehmen, vielleicht mit einem heißen Tee und einem guten Buch entspannen. Auch ein Spaziergang, um frische Luft zu schnappen, könnte helfen, meinen Kopf frei zu bekommen. Zudem könnte ich mir bewusst machen, was heute trotz allem gut gelaufen ist, und eine kurze Dankbarkeitsübung



machen, um meinen Fokus zu verschieben.

#### **4. Was können diese Gefühle mir über meine Bedürfnisse oder Werte sagen?**

**Antwort:** Diese Gefühle zeigen mir, dass ich Ruhe und Ausgleich brauche, weil der Tag anstrengend war. Sie signalisieren, dass ich Wert auf Balance zwischen Anstrengung und Erholung lege und dass ich mich nach innerer Harmonie sehne. Vielleicht sind mir auch kleine, schöne Momente am Tag wichtig, die ich heute nicht ausreichend wahrgenommen habe.

#### **5. Was kann ich aus diesen Gefühlen über mich und meine aktuelle Situation lernen?**

**Antwort:** Ich lerne, dass ich anfällig für negative Stimmungseinflüsse von außen bin, wie graues Wetter oder stressige Tage. Es zeigt mir, dass ich mich selbst besser schützen und auf meine Energie achten sollte. Vielleicht brauche ich regelmäßige kleine Pausen oder Aktivitäten, die mich aus dem Alltagstrott herausholen und mich positiv stimmen, um nicht in solche Frustration zu geraten.

#### **6. Woher kommt dieses Gefühl? Welche äußeren oder inneren Auslöser haben es verursacht?**

**Antwort:** Das Gefühl kommt von einer Kombination aus äußeren Einflüssen, wie dem trüben Wetter und einem hektischen, stressigen Tag, der wenig Raum für Erholung bot. Innerlich fühle ich mich überfordert und habe das Gefühl, keine Kontrolle über den Tag gehabt zu haben, was Frustration und Gereiztheit ausgelöst hat.

#### **7. Welches Bedürfnis steckt hinter diesem Gefühl, und wie kann ich dieses Bedürfnis auf gesunde Weise erfüllen?**

**Antwort:** Das Bedürfnis nach Entspannung, Erholung und Kontrolle über meinen Tag steckt hinter diesem Gefühl. Ich kann dieses Bedürfnis erfüllen, indem ich mich bewusst entspanne, mir eine Auszeit nehme und vielleicht auch überlege, wie ich meinen Tag in Zukunft anders strukturieren kann, um solche Frustration zu vermeiden.

#### **8. Gibt es noch andere Perspektiven, aus denen ich dieses Gefühl betrachten könnte?**

**Antwort:** Ich könnte den Tag als eine Herausforderung betrachten, die mir zeigt, wie wichtig Pausen und Selbstfürsorge sind. Auch könnte ich erkennen, dass graue Tage eine Chance bieten, es sich zu Hause gemütlich zu machen und auf die kleinen Dinge zu achten, die mir Freude bereiten. Vielleicht ist es auch eine Möglichkeit, mich an meine Resilienz zu erinnern und wie gut ich mich nach solchen Tagen erholen kann.

© Julia Sahn 2022