DIACOVA

Betty Bossi «Freude herrscht»

Funktionsweise der Emotionen

Wie sollen wir mit Emotionen umgehen?

Als Kinder lernen wir unseren Körper zu koordinieren und entwickeln unsere kognitiven Fähigkeiten. Sobald es aber emotional hoch hergeht – positiv oder negativ, heisst es «Das ist doch nicht so schlimm.» oder «Jetzt genügt's aber!», manchmal sogar «Ruhe jetzt. Geh auf dein Zimmer!». Und so bleiben wir alleine mit unserer überschäumenden Freude, die sich in Enttäuschung oder Schuldbewusstsein verwandelt hat oder mit unserer Wut und niemand sagt oder lehrt uns, wie wir diese steuern können. Plötzlich sind wir dann erwachsen und sollen unsere Emotionen konstruktiv lenken und auch, wenn andere emotional werden, adäquat reagieren.

Positive – negative Emotionen und Wahrnehmungsverzerrungen

Die negativen Emotionen haben eine grössere Dynamik. Ungefähr im Verhältnis 4:1 ist die unterschiedliche Dynamik zwischen negativen Emotionen wie Wut, Furcht, Angst, Ekel zu positiven Emotionen wie Freude, Neugierde, Vertrauen zu werten. Negative Emotionen verfügen folglich über eine etwa viermal so starke Dynamik wie positive. Dies heisst, dass wenn Sie jemanden für eine wichtige Sitzung 20 Minuten warten lassen, dann genügt ein Blumenstrauss nicht, um die daraus entstandenen negativen Emotionen beim Gegenüber wieder zu neutralisieren, es braucht deren vier.

4 Tipps zum «Selbstmanagement» und 4 Tipps zur «Interaktion»

Tipps «Emotionen steuern – Selbstmanagement»

Im Folgenden stellen wir Ihnen vier ausgewählte Tipps vor, die Ihnen helfen sollen, Ihre Emotionen erfolgreich zu steuern. Wie anfangs bereits eingehend erläutert, stellt insbesondere das Kontrollieren von negativen Emotionen eine Herausforderung dar. Deshalb ist hier auch nur vom Steuern negativer Emotionen die Rede.

1. Innehalten: STOP – LOOK – ACT

Sagen Sie laut und deutlich «STOP» zu sich selber, nachdem Sie eine aktuelle Situation wahrgenommen haben, die Sie kennen und bei Ihnen bekannterweise negative Gefühle auslöst. «LOOK» steht für Reflektion der Bewertung: Nehmen Sie eine Neu-Bewertung vor. Ist es so schlimm? «ACT»: Handeln Sie erst jetzt.

2. Früh verbalisieren statt warten und «explodieren»

Nutzen Sie hier die Möglichkeit, Ihre aufkommenden negativen Gefühle sofort kontrolliert zu verbalisieren im Sinne einer Ventil-Wirkung, statt die Impulse zu unterdrücken. Denn es besteht die grosse Gefahr, die negativen Gefühle zu «sammeln» und schliesslich mittels unkontrollierter «Explosion» wieder abzubauen.

3. Visualisieren

Nutzen Sie Ihre mentalen Kräfte, um sich geistig in Situationen zu versetzen, die bei Ihnen positive Gefühle bewirken. Atmen Sie dabei etwas tiefer als üblich ein und halten Sie den Atem beim Ausatmen für einige Sekunden an. Führen Sie diese Visualisierung während fünf Minuten durch.

4. Neues «Drehbuch» schreiben

Wir alle kennen das: Stets ein gleiches oder ähnliches Ereignis löst ein negatives Gefühl aus. Schreiben Sie möglichst detailliert Ihr neues Drehbuch, wie Sie in einer solchen Situation zukünftig reagieren möchten. Nachfolgend finden Sie das «Rezept» dazu:

Bringen Sie sich in einen entspannten Zustand und machen folgende Vorstellungsübung:

- Ich bin … (Situation genau vorstellen mit allen Personen usw.).
- Ich bewerte die Situation … und fühle mich dabei … (Sprechen Sie in Gedanken Ihre neue Bewertung aus und malen Sie sich aus, wie Sie sich dabei fühlen möchten. Stellen Sie sich auch Ihre Mimik und Gestik vor).
- Ich reagiere … (Sehen Sie sich genau das tun, was Sie gerne in dieser Situation tun möchten. Hören Sie sich das, was Sie sagen möchten, in genau dem Tonfall sagen, den Sie anschlagen möchten).

Spielen Sie diese Situation in Ihrer Vorstellung mehrmals durch (mehrmals täglich für eine Woche; je häufiger Sie üben, desto schneller haben Sie Erfolg).

Die Übung ist dann abgeschlossen, wenn Sie merken, dass das neue Drehbuch «triggert». Das heisst, Sie bewerten und fühlen sich nach einem kurzen «STOP» gemäss dem neuen Drehbuch. Ihre Reaktion entspricht dem Drehbuch!

Und immer wieder: Wohlwollen und Humor!

Tipps «Emotionen steuern – Interaktion»

In diesem Teil erhalten Sie vier Tipps, wie Sie sich in interaktiven, emotional negativ geladenen Situationen mit anderen Menschen verhalten können. Hier sind Sie gefordert, negative Emotionen früh und rasch zu deeskalieren, um Verletzungen zu vermeiden und wieder konstruktiv diskutieren zu können.

1. «Grounding»-Fragen

Die sogenannten «Grounding»-Fragen sind insbesondere im Zusammenhang mit Widerständen anzuwenden. Statt dass Sie ihr Gegenüber mit Gegenargumenten überzeugen wollen, nehmen Sie - ähnlich wie bei der Kampfsportart Judo - die herankommende Energie – hier in Form der Widerstände – und «ziehen» Sie mit Fragen wie den folgenden nach:

- «Was ist für Sie so schlimm, wenn …?»
- «Weshalb ist es so wichtig für dich, dass …?»
- «Was ist anders für dich, wenn …?»
- «Was ist das Schlechte an …?»
- «Was beschäftigt dich am meisten daran?»
- «…?»

2. Verständnis zeigen

So einfach es auch tönt: Verständnis für das Gesagte zeigen, hat eine enorme Wirkung. Wichtig dabei zu berücksichtigen ist die nachstehende Ungleichung: «verstanden ≠ einverstanden». Wir können durchaus Verständnis für andere Ansichten zeigen, müssen aber auf keinen Fall diese Ansichten teilen.

3. Themen «parkieren» und visualisieren

Hier geht es darum, wieder im Sinne der Judo-Technik kritische Themen bewusst aufzunehmen und sie visuell auf einem Blatt oder einem Flipchart zu «parkieren», um sie nachfolgend oder später strukturiert abarbeiten zu können.

4. Auf Meta-Ebene wechseln und Dynamik spiegeln

Die Dynamik im Gespräch spitzt sich zu, man wird immer zynischer oder gehässiger. In solchen Situationen hilft der Ausstieg, indem man auf die Meta-Ebene wechselt und allen Beteiligten spiegelt, wie die Dynamik gerade verläuft. Fragen wie «Wollen wir das?» oder Sätze wie «Ich möchte das nicht, ich schlage vor, dass …» führen dazu, dass mit neu eingeführten Gesprächsregeln wieder konstruktiv weitergearbeitet werden kann.

Und immer wieder: «Judo» statt «Nahkampf»!