

Umgang mit Emotionen im beruflichen Kontext



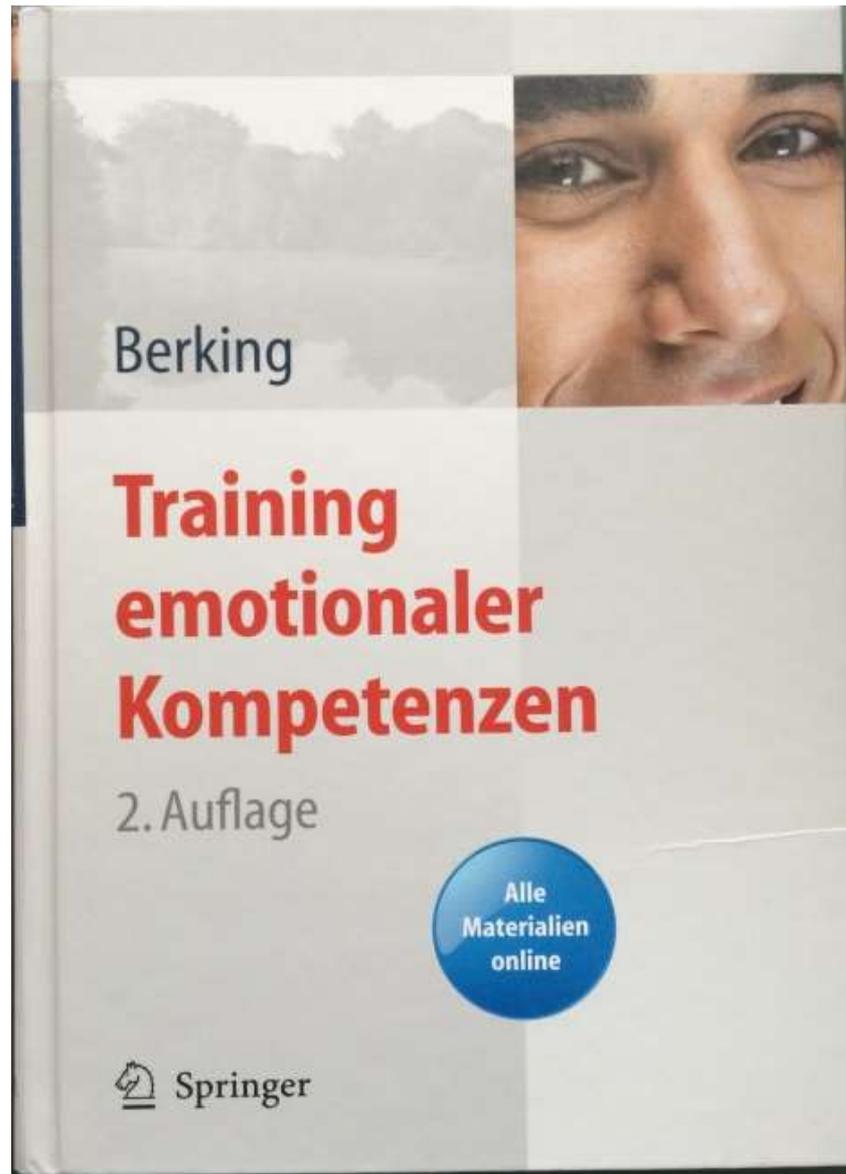
Regina Jenni



9. Heilpädagogik-Kongress
in Bern am 2. September 2015

www.reginajenni.ch

TEK →



Begriffe: Emotionen und Gefühle

- Emotion ist eine Gemütsbewegung im Sinne eines Affekts.
- Emotionen sind elementare und phylogenetisch alte psychische Prozesse und wirken sich auf den gesamten Organismus aus, also auf Kognition, Motivation, Gefühl, Handeln und Vegetativum.
- Emotionskomponenten: Gefühl, Kognition, Motivation, Ausdruck (Mimik, Gestik, Körperhaltung, Phonik), Neurobiologische Komponenten.



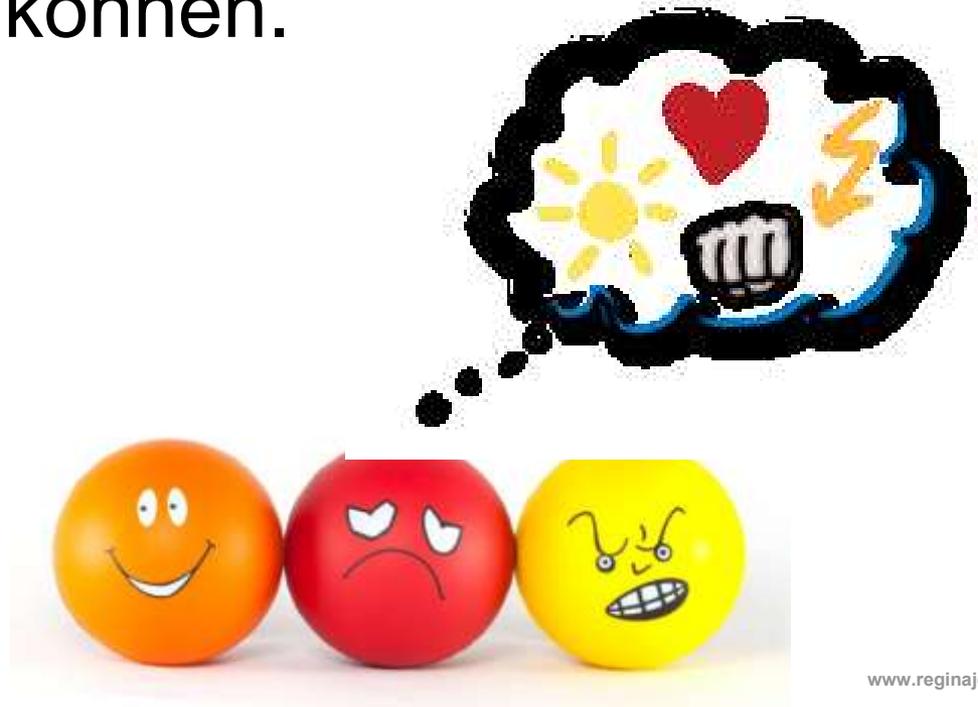
Kernaussagen

- Emotionen gehören zum Menschsein
- Sie sind weder vermeidbar, noch eliminierbar, noch dauerhaft zu installieren.
- Spontan auftretende Emotionen sind beeinflussbar.
- ...und Emotionen sind vergänglich



Emotionale Kompetenz?!

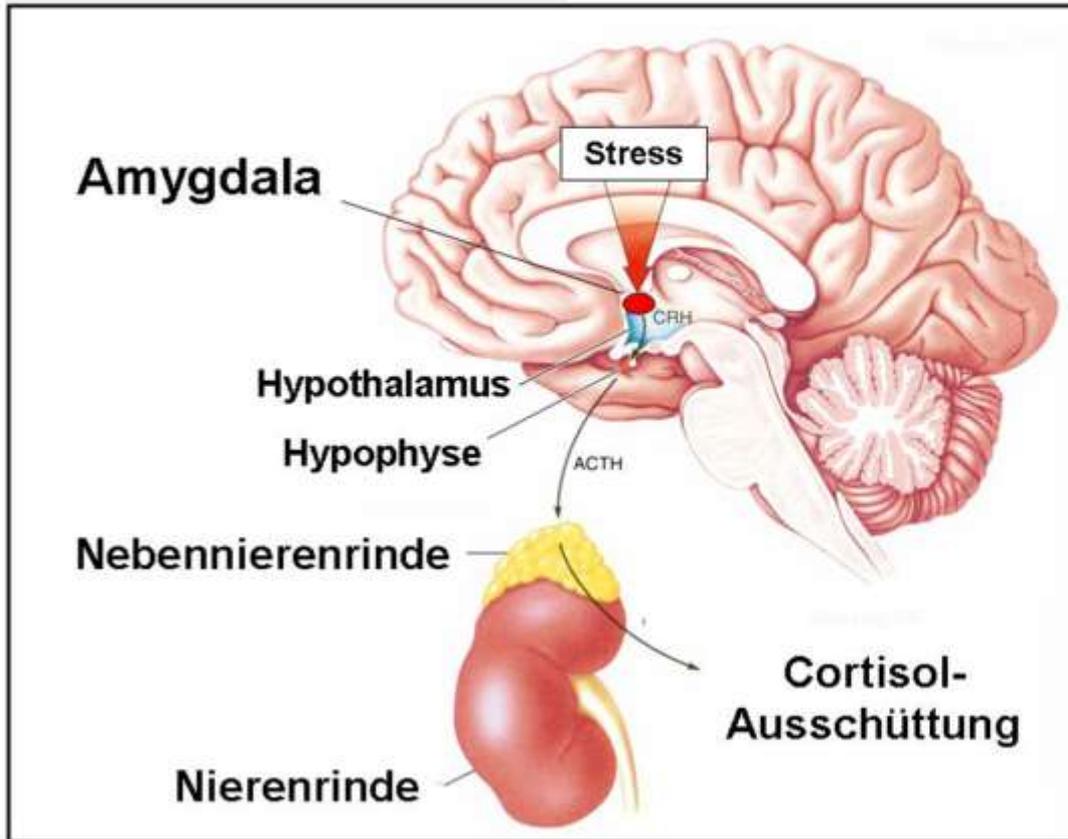
Eine hohe emotionale Kompetenz ist dann vorhanden, wenn die eigenen emotionalen Reaktionen wahrgenommen, richtig eingeordnet, akzeptiert resp. ausgehalten und positiv beeinflusst werden können.



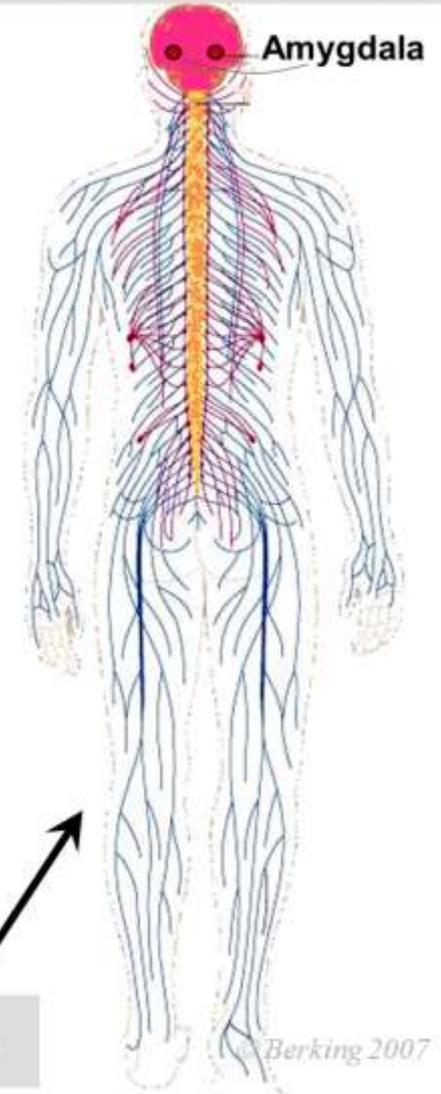
Aktivierung der Amygdala → massive Veränderungen im Körper und im Gehirn

TEK

1. Stresshormone



2. Neurotransmitter



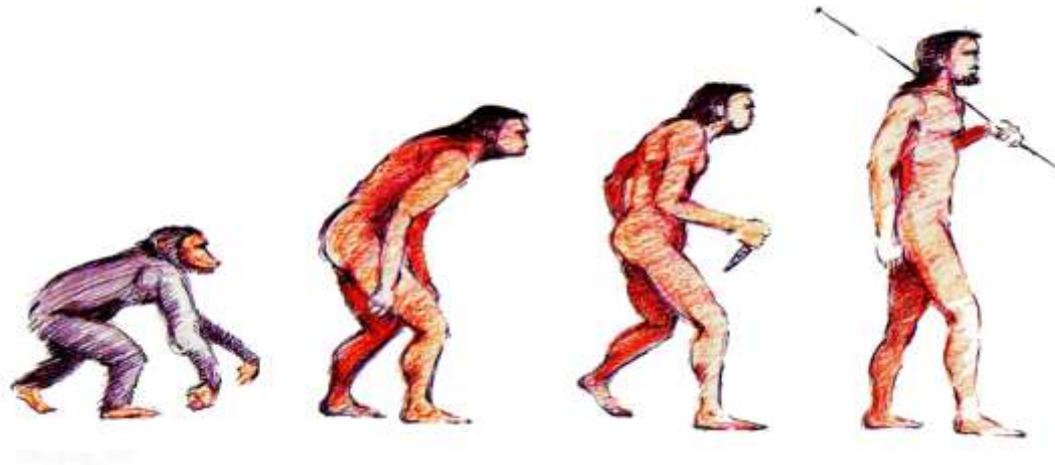
3. Peripheres Nervensystem

© Berking 2007

Stressreaktionen als Handlungsvorbereitung



Emotionale Reaktionen sind im Laufe der Evolution entstanden, um uns zu helfen, unsere Bedürfnisse zu schützen und unsere Ziele möglichst gut zu erreichen!



Gefühl: Primärreaktion plus kognitive Bewertung

Wenn Situationsbewertung ergibt:

«Ich bin schwächer», wird Stress zu Angst.

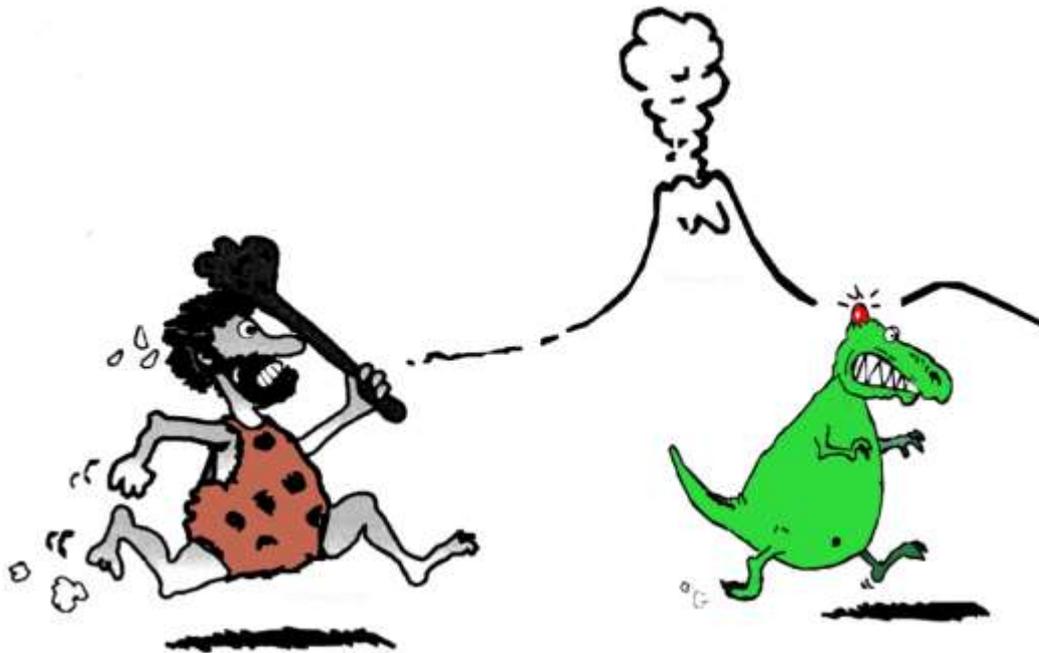
Angst hilft beim Erkennen von Gefahren und beim Fliehen und Vermeiden.



Gefühl: Primärreaktion plus kognitive Bewertung

Wenn Situationsbewertung ergibt:
«Ich bin stärker», wird Stress zu Ärger.

Ärger hilft bei der effektiven Selbstdurchsetzung.



Im heutigen beruflichen Umfeld haben wir mit diesem stammesgeschichtlichen Erbe oft auch Probleme.

Aber auch heute noch können uns Emotionen helfen:

1. wichtige Informationen

darüber liefern, ob und welche Ziele gerade bedroht sind.

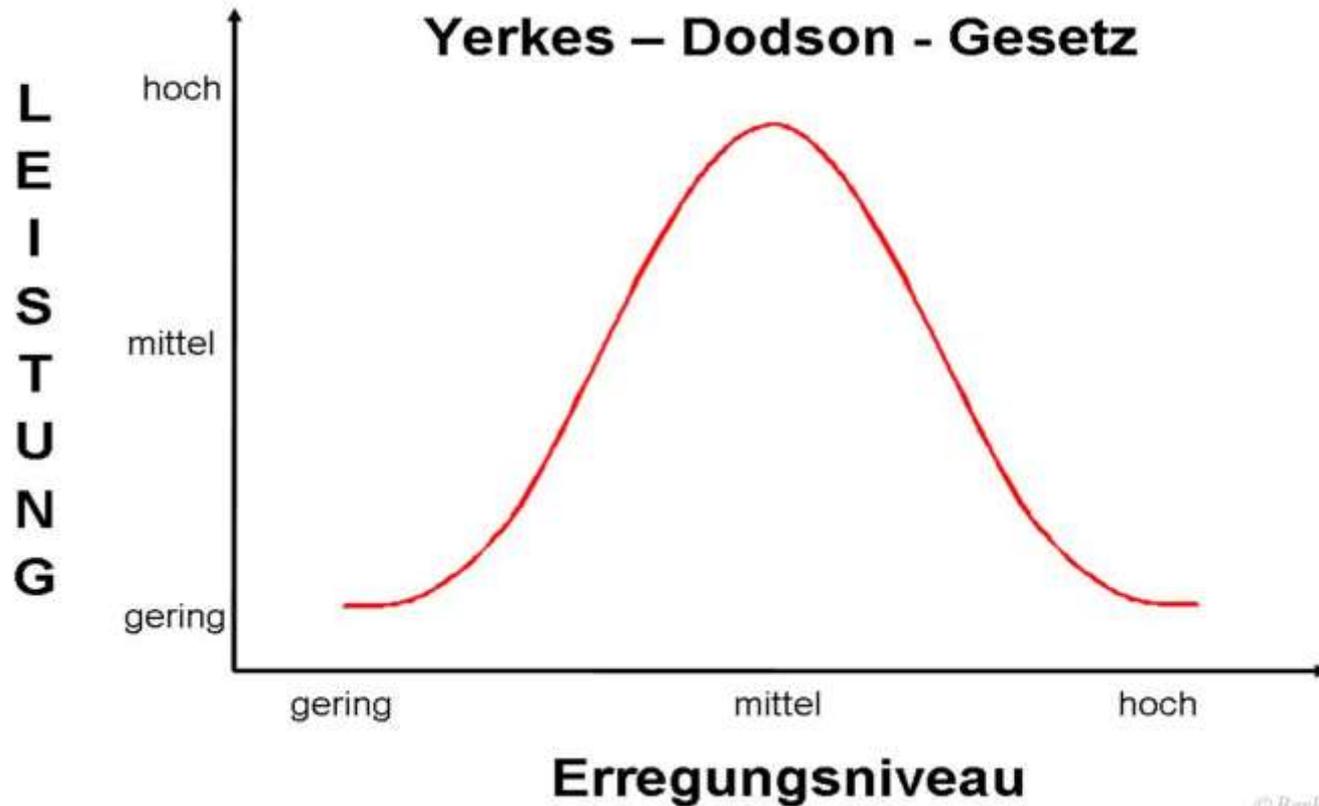


2. beim Durchführen von Handlungen

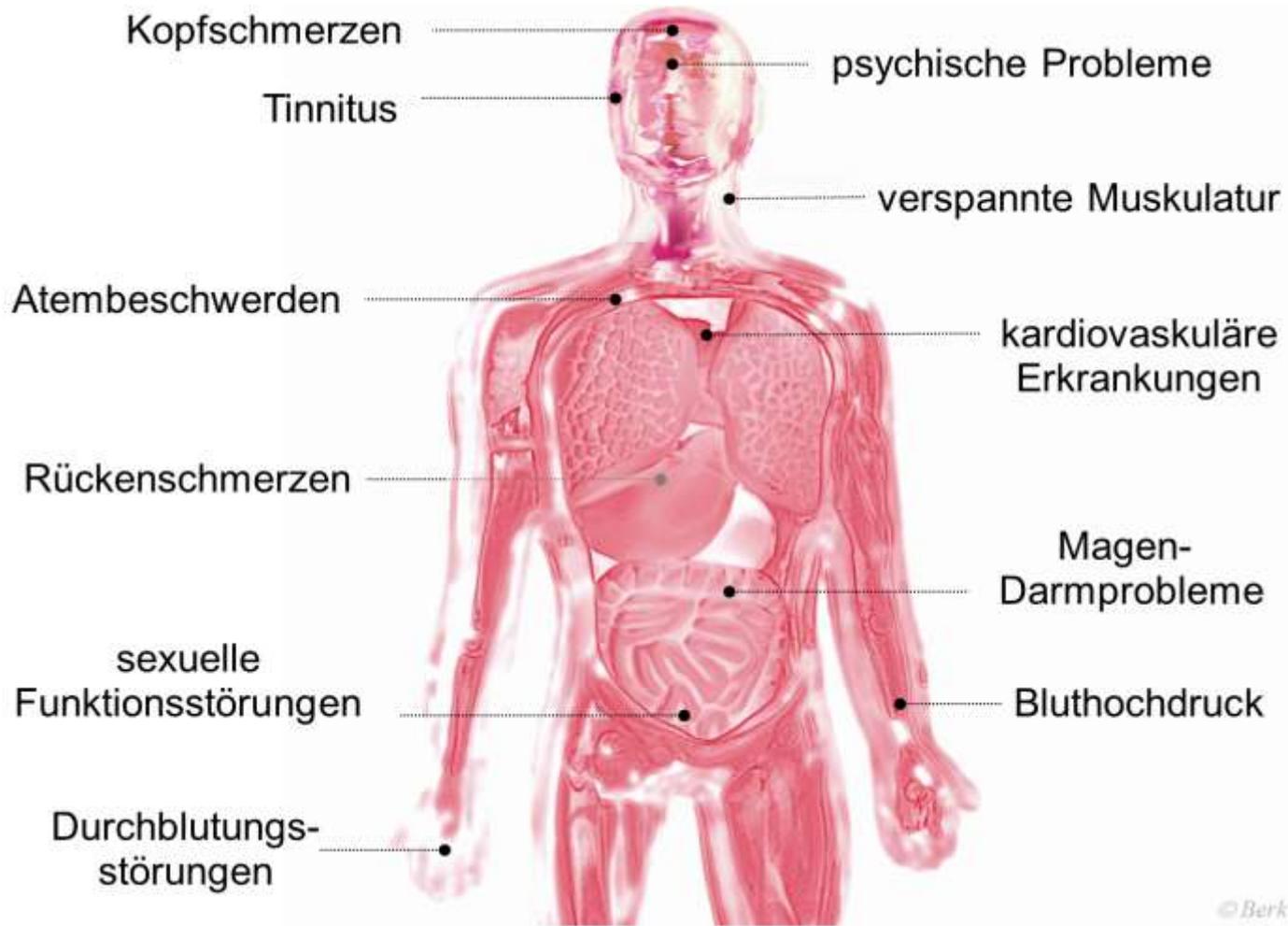
helfen, mit denen wir unsere Bedürfnisse schützen und unsere Ziele erreichen können.



Nur in einem mittleren Erregungsniveau sind wir voll leistungsfähig.

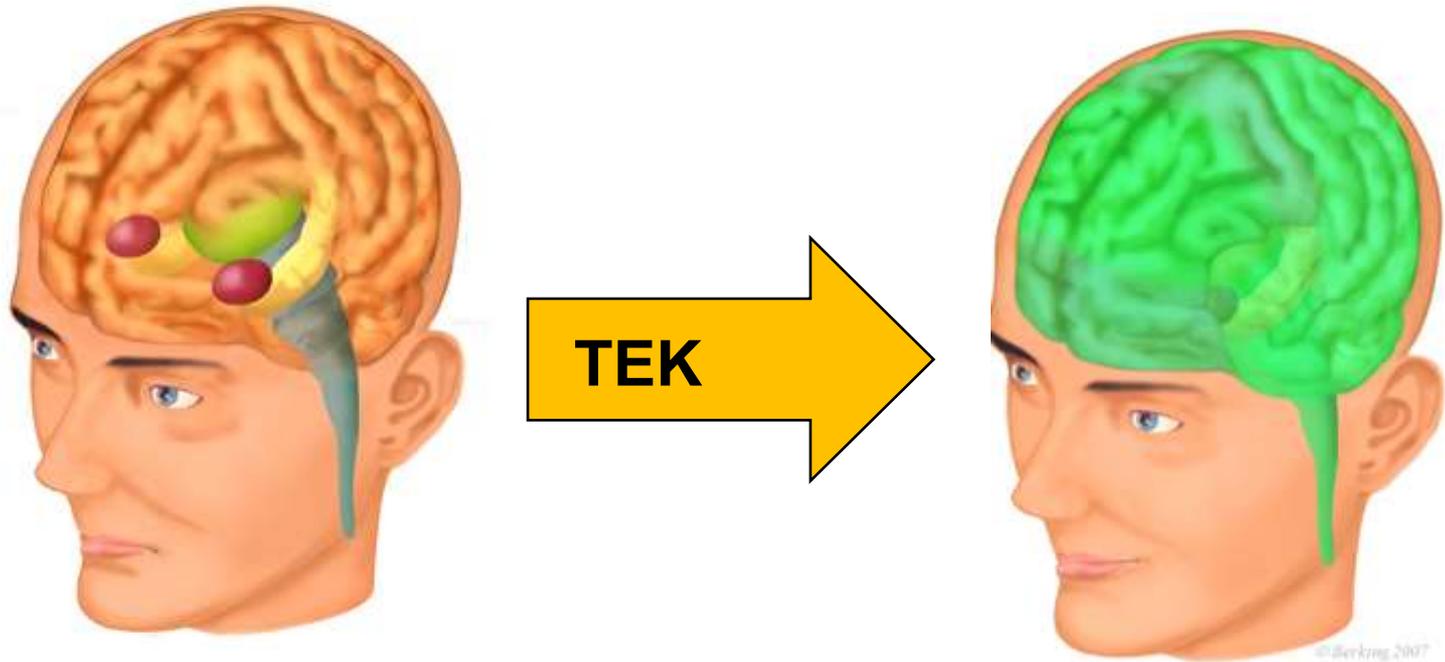


Langfristige Folgen von Stress



TEK – Training Emotionaler Kompetenzen

Ein gruppenbasiertes Intensivprogramm zur Verbesserung der Stress-, Selbstwert- und Emotionsregulation



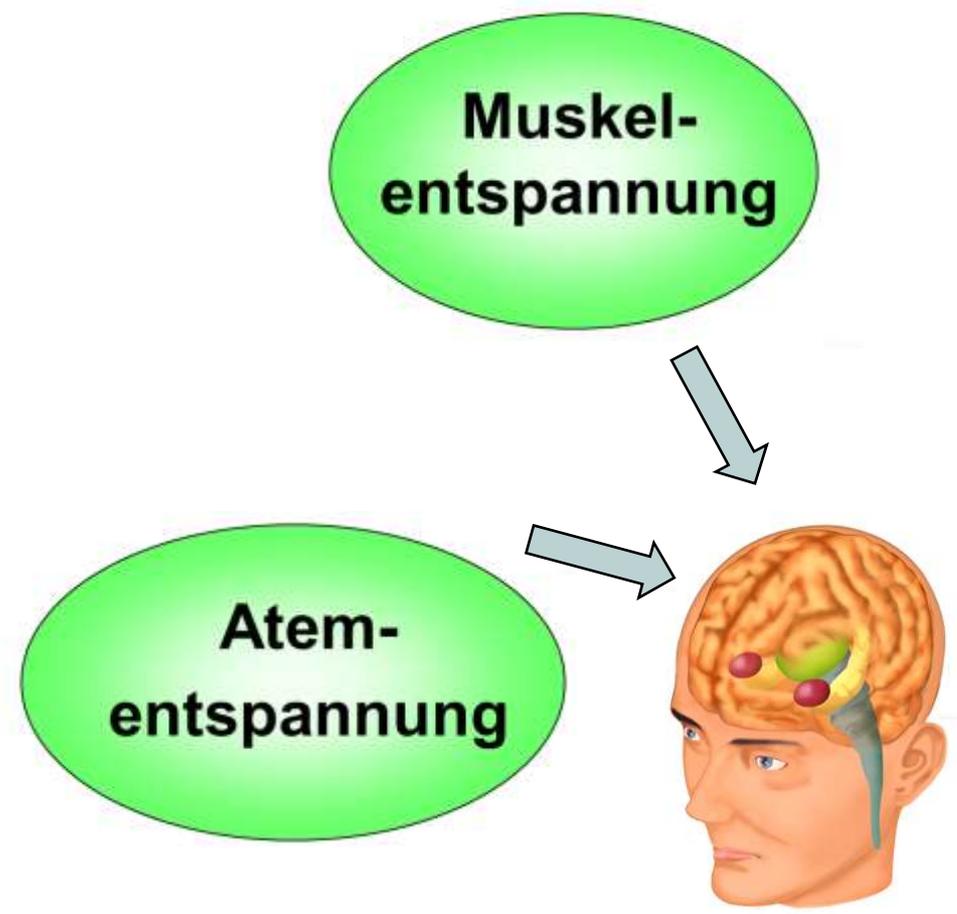
Basiskompetenzen und TEK-Sequenzen



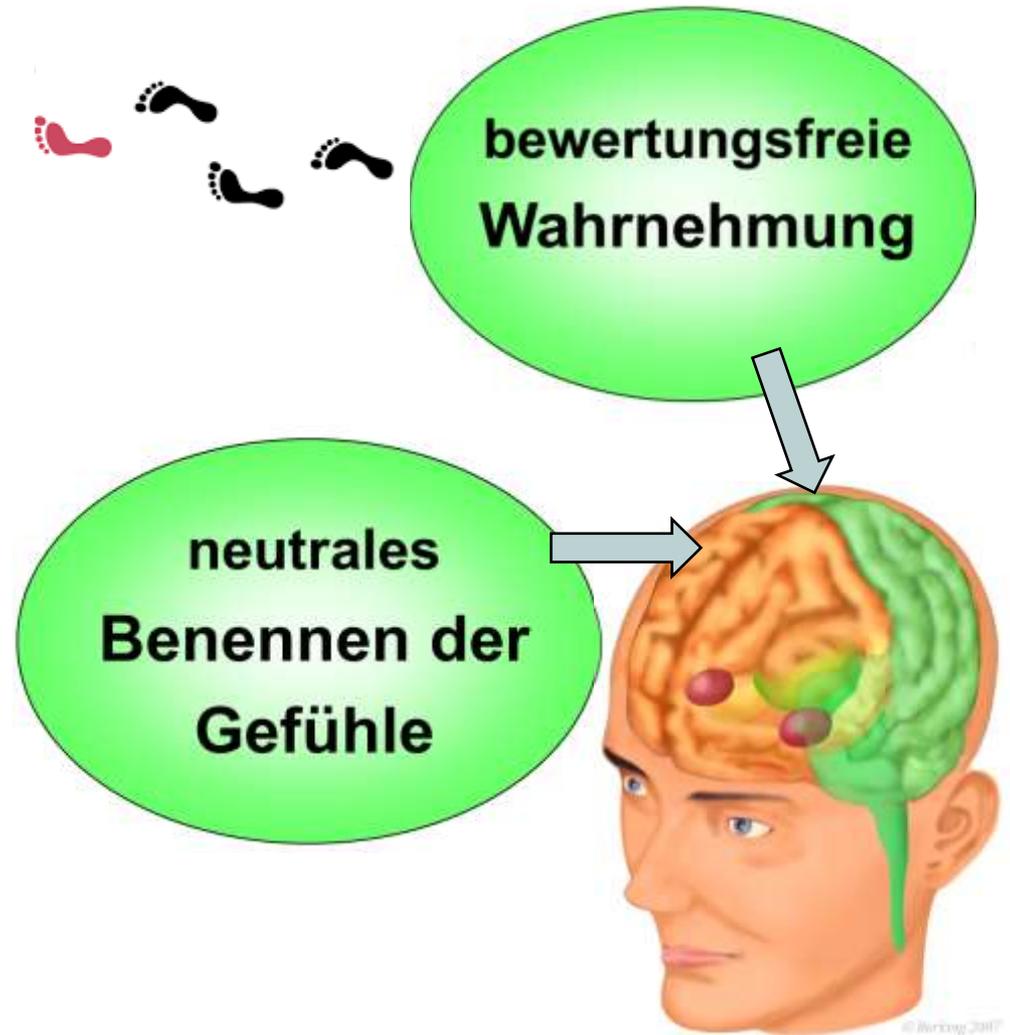
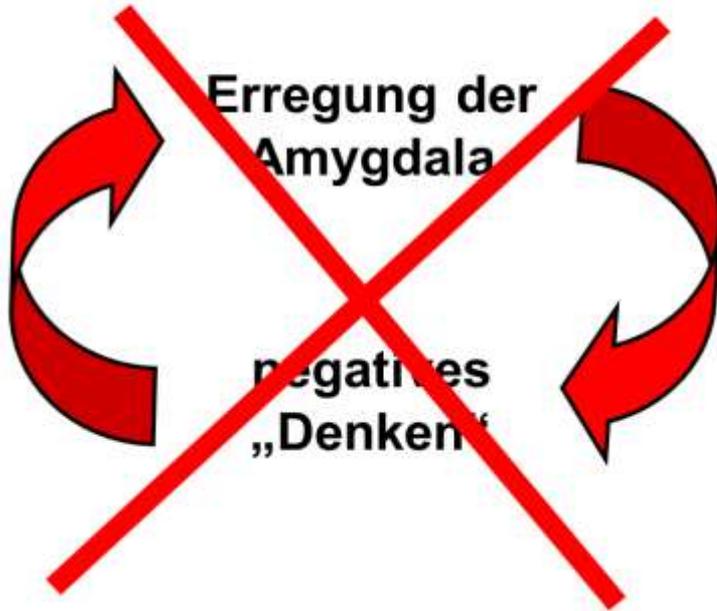
© Berking 2007



Teufelskreise 1 & 2



Teufelskreis 3



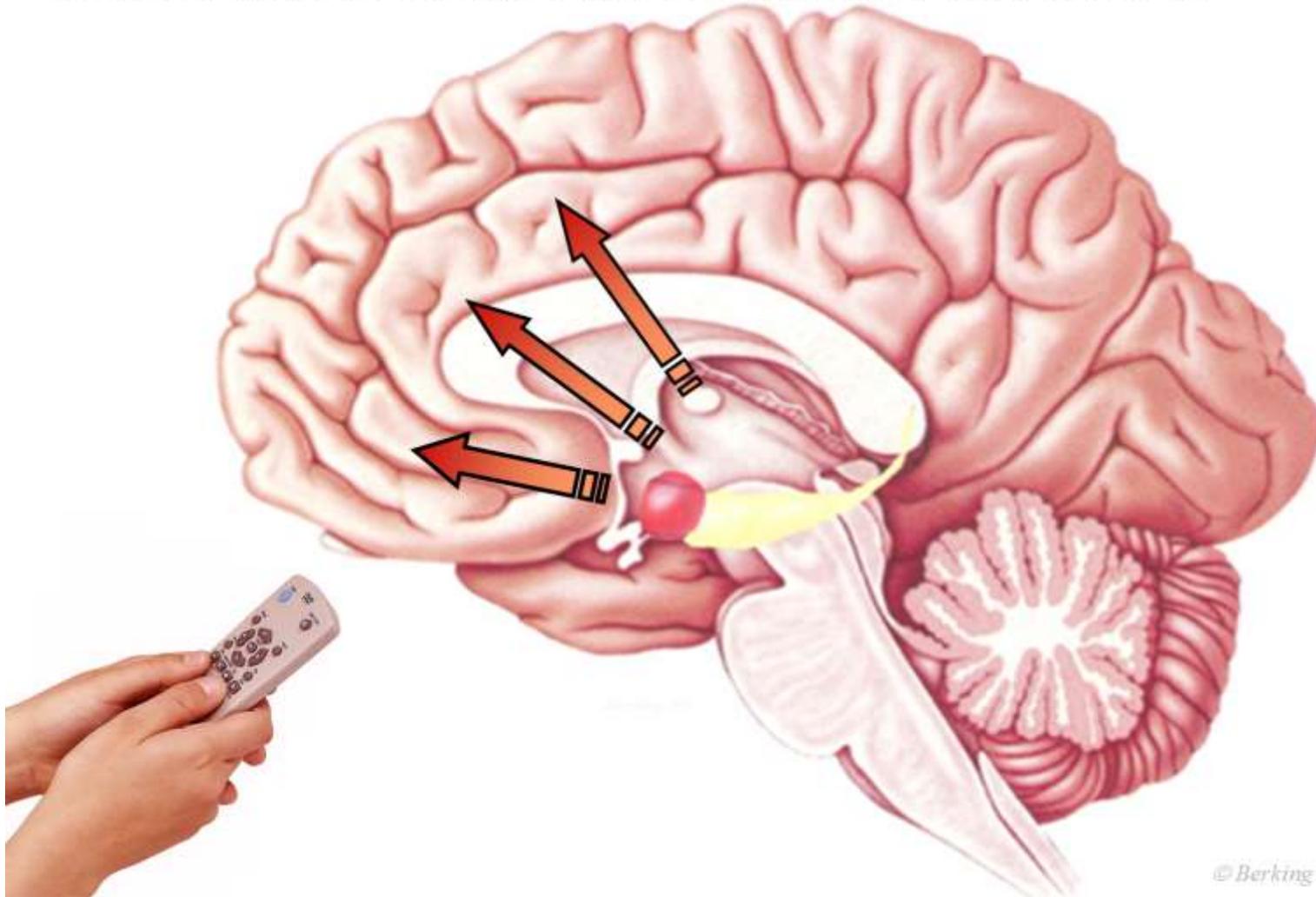
Kommt dir ein Schmerz, so halte still und frage, was er von dir will!

Emanuel Geibel (1815-1884)



**Das Beschreiben und Benennen von diffusen Empfindungen /
Gefühlen und Impulsen hilft den Verstand mit einzuschalten ...**

TEK



© Berking 2007



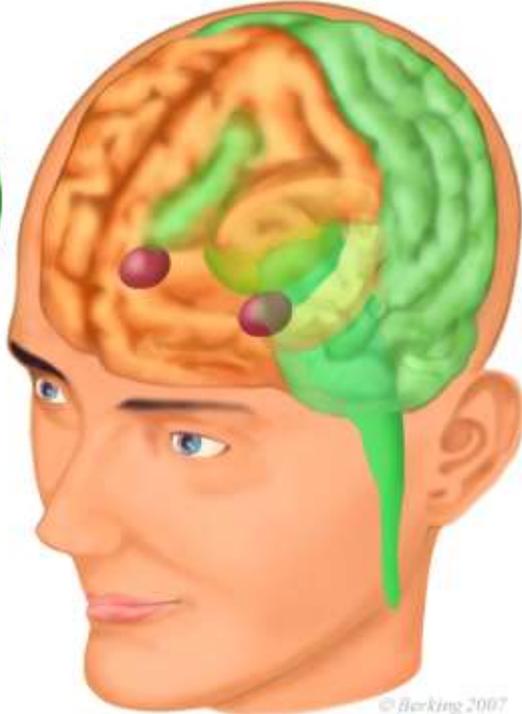
Teufelskreis 4



© Berking 2007



**Akzeptieren
&
Tolerieren**



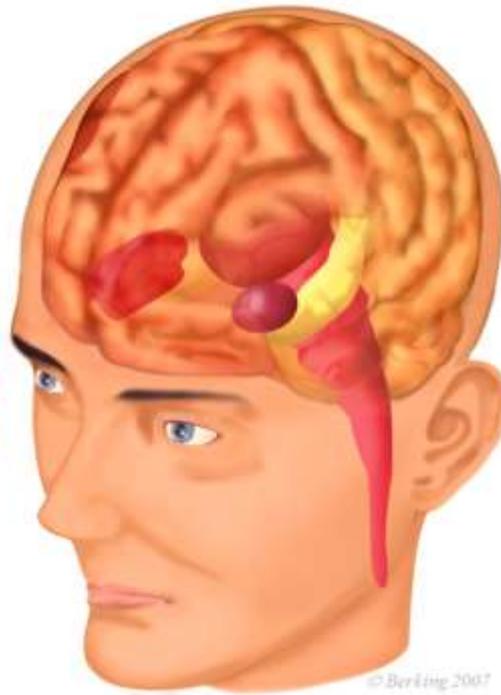
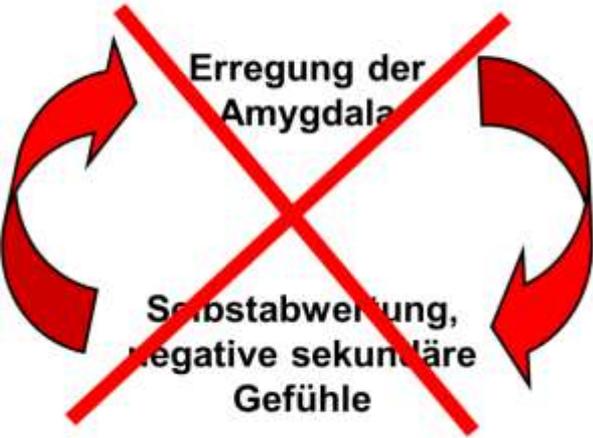
© Berking 2007





Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen, die die Menschen über sie haben, machen sie unglücklich.
Epikted

Teufelskreis 5



Selbstunterstützung



Hilfreicher Umgang in schwierigen Situationen

- Anteilnahme und Mitgefühl
- Sich selber Mut machen
- Sich selber aufmuntern

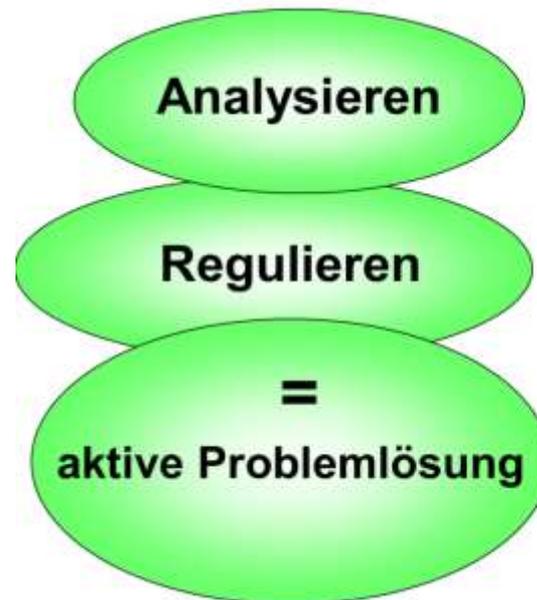
Selbstunterstützung



© Berking 2007



Teufelskreise 6 & 7



Analysieren

Grundstimmung / Körperempfinden

Emotionale Verletzbarkeit vor Auftreten der auslösenden Situation?

3

Bedürfnisse
Wünsche
Ziele
Erwartungen



auslösende
Situation

Was ist objektiv passiert?
(„Kamera-Check“)

2

Aufmerksamkeit,
Interpretation, Bewertung

Wie denkst Du über die Situation?

4

Was macht die Situation für Dich so wichtig? Was steht auf dem Spiel?

5

6

altes
Muster

Kennst Du die Reaktion aus anderen Situationen? Oder



Gefühl

1

Körperreaktionen

7

„sekundäre“ Gefühle

Bewertung des primären Gefühls → Sekundäre(s) Gefühl(e)

8

Vorteile des Gefühls

Kurzfristig

Langfristig

Verhaltensimpulse

9

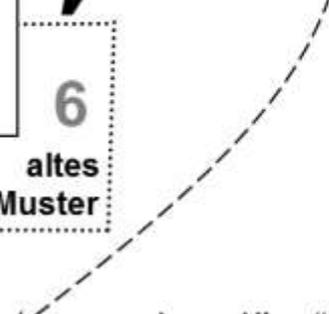
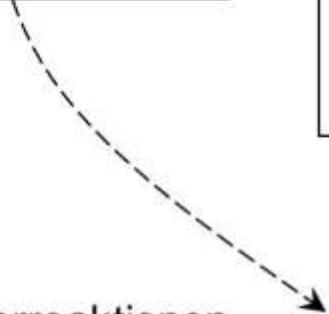
Verhalten

10

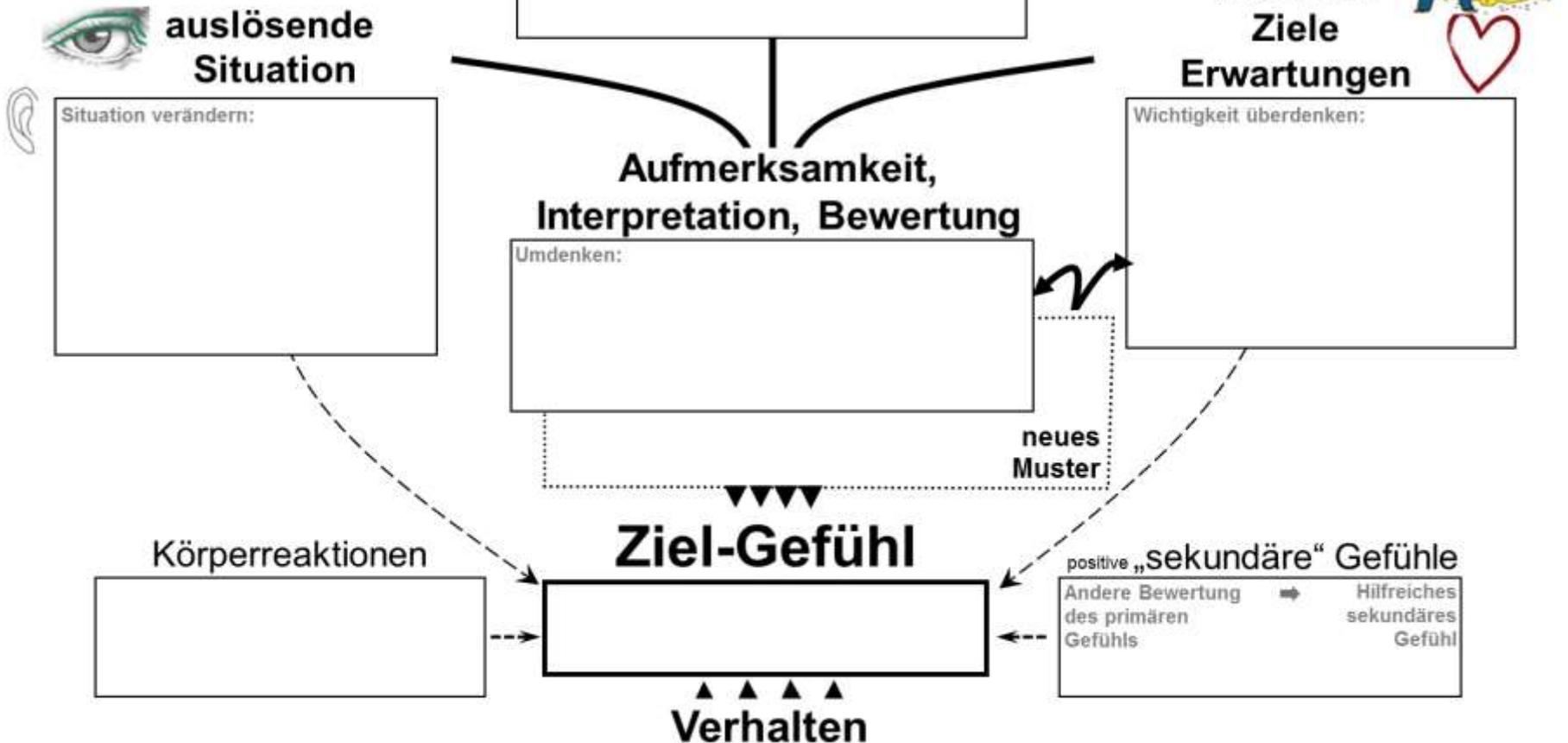
Nachteile des Gefühls

Kurzfristig

Langfristig



Regulieren:



Effektives Verändern durch:

1. Zielgefühl festlegen
2. Brainstorming bezgl. Veränderungsideen
3. Konkreten Plan machen
4. Plan in die Tat umsetzen
5. Bei Erfolg: Sich Loben!

Strategie 1 („Use the blues“): Emotionstipp prüfen & sinnvolle Tipps konstruktiv umsetzen

Strategie 2 („Opposite action“): Bewusst das Gegenteil vom Verhaltensimpuls machen

Strategie 3 („Ablenken“): Etwas machen, was einen auf andere Gedanken bringt, z.B. Sport, Arbeit an wichtigen Zielen, ... (Vorsicht: Nicht als Vermeidung einsetzen!!!)

Bei Misserfolg/Teilerfolg:

1. Sich fürs Versuchen Loben!
2. Mehr vom Selben
3. Andere Strategien probieren
4. Zielwechsel: Ansprüche reduzieren / Akzeptieren

Die „Basiskompetenzen“

TEK

**Muskel-
entspannung**

**Atem-
entspannung**

Regulieren

Analysieren

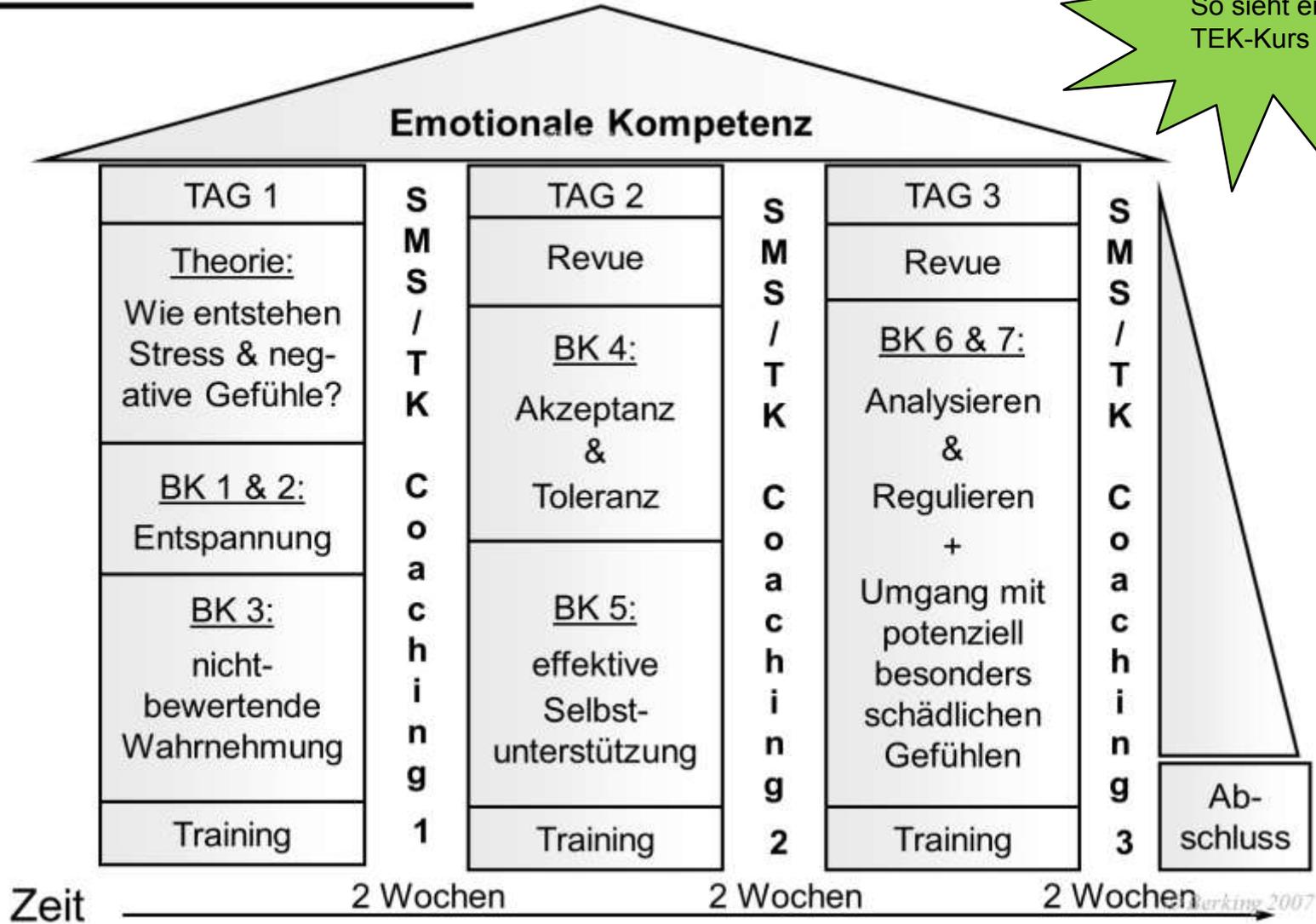
**bewertungsfreie
Wahrnehmung**

**Selbst-
unterstützung**

**Akzeptieren
&
Tolerieren**



Ablauf und Inhalte:



Fazit:

Emotionen sind beeinflussbar...

...aber für eine nachhaltige Veränderung braucht es ein unermüdliches Training





Die Geschichte von den zwei Wölfen

Ein alter Indianer sitzt mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Es ist schon dunkel geworden und das Feuer knackt, während die Flammen in den Himmel züngeln. Schweigend betrachten die beiden dieses Schauspiel. Nach einer Weile sagt der Alte zum Jüngling in nachdenklichem Ton:

Weisst du wie ich mich manchmal fühle? - Es ist wie wenn da zwei Wölfe in meinem Herzen kämpfen würden.

Was sind denn das für Wölfe? Welche meinst du?

Der eine Wolf ist in seinem Herz verletzt und voller Ärger, Neid, Eifersucht, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Und der andere?

Der andere Wolf ist sanft und voller (Selbst-) Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Grosszügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.

Und welcher der beiden Wölfe gewinnt dann jeweils?, fragt der Enkel gespannt.

Immer der, den du fütterst! - Und weisst du was ich in meinem Leben bisher auch noch gelernt habe? - Wenn ich den sanften füttere, hilft er dem Anderen seine Wunden zu heilen.



Interesse an einem TEK-Kurs?

Nehmen Sie unverbindlich mit mir
Kontakt auf: info@reginajenni.ch



Ausdauer wird früher oder später belohnt - meistens aber später.



Wilhelm Busch, deutscher Schriftsteller und Karikaturist