



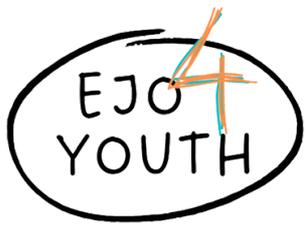
EJO4YOUTH

Der Gefühlsstern

EFFEKTIVE BERUFSBERATUNG
BASIEREND AUF
SYMBOLARBEIT



Co-funded by
the European Union

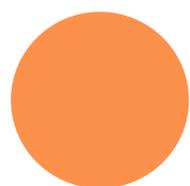
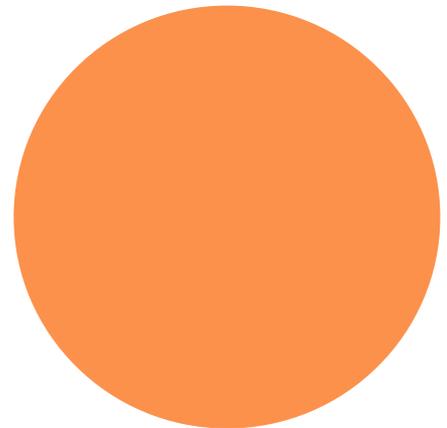


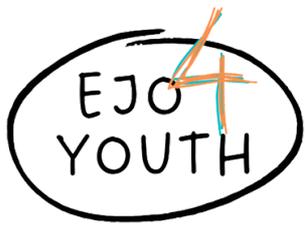
Der Gefühlsstern

Leitfaden, um Gefühle zu verstehen und mit ihnen umzugehen

Content

Ärger	3
Angst	5
Depression	8
Trauer	11
Schuld	13
Glück	16
Liebe	18
Wut	21
Gelassenheit	24
Scham	26





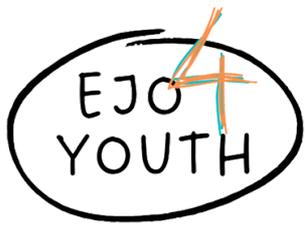
Ärger

Ärger wird definiert als "ein starkes Gefühl des Unmuts, der Belästigung oder der Feindseligkeit". Es ist wichtig zu wissen, dass Ärger eine normale, universelle menschliche Emotion ist. Es gibt eine Reihe von Situationen und Ereignissen im Leben, die jemanden dazu bringen können, sich zu ärgern. In der Regel entsteht Ärger, wenn sich jemand bedroht, gestört oder auf andere Weise aus einem friedlichen Gefühlszustand herausgerissen fühlt. Ärger kann auch mit anderen Emotionen wie Eifersucht, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit verbunden sein.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann (körperliche Symptome usw.):

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

- Ein mulmiges Gefühl im Magen.
- Engegefühl in der Brust.
- Ein erhöhter und schneller Herzschlag.
- Die Beine werden schwach.
- Verspannte Muskeln.
- Sie fühlen sich heiß an.
- Sie haben den Drang, auf die Toilette zu gehen.
- Schwitzen, insbesondere an den Handflächen.

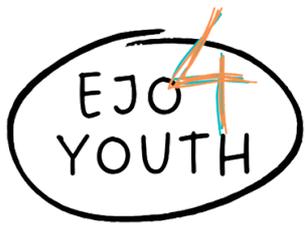


Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

- Herunterzählen
- Durchatmen
- Gehen Sie herum
- Entspannen Sie Ihre Muskeln
- Dehnen
- An etwas anderes denken
- Musik hören
- Nehmen Sie eine Auszeit
- Beruhigende Maßnahmen ergreifen
- Mit jemanden darüber sprechen
- Versuchen Sie, es mit Humor zu nehmen

Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

Irene war ziemlich frustriert von der Arbeit und ein kürzlicher Fehltritt eines Mitarbeiters hat sie sehr verärgert. Sie fühlte sich überfordert und war kurz davor, zu explodieren. Also beschloss sie, sich zurückzulehnen, einen Kaffee zu trinken und eine SMS an ihre Freundin zu schicken, in der sie sich über die Situation lustig machte. Sie fühlte sich etwas weniger angespannt und ging zurück zur Arbeit, um die Situation zu klären. Später würde sie ihre Kollegin in aller Ruhe auf die Angelegenheit ansprechen, um ihre Arbeit nachhaltig zu verbessern.



Angst

Unter Angst versteht man ein Gefühl der körperlichen und psychischen Anspannung, das sich in einem Gefühl der Besorgnis und Unsicherheit äußert. Sie tritt in der Regel als Reaktion auf eine als bedrohlich empfundene Situation auf (Angstzustand), kann aber auch zu einem Dauerzustand werden und die Gesamtwahrnehmung einer Person in bestimmten Situationen verändern (Persönlichkeitsmerkmal).

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

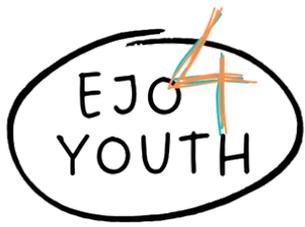
**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine umfassende Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Körperliche Symptome:

erhöhte Herzfrequenz, Schwitzen, Zittern, allgemeine Muskelanspannung, Kurzatmigkeit, schnelle Atmung.

Psychologische Symptome:

zwanghaftes Denken, Sorgen, negative Befürchtungen über bevorstehende Ereignisse.



Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

Innere Ressourcen mobilisieren:

- Regulierungstechnik durch Atmung: Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief durch die Nase ein und blähen Sie den Bauch auf. Halten Sie den Atem 3 Sekunden lang an. Atmen Sie dann langsam durch den Mund aus.
- Meditation
- Versuchen Sie, die genaue(n) Quelle(n) des aktuellen Gefühls zu ermitteln und darüber zu schreiben
 - Lernen Sie, die physischen und psychischen Symptome der Angst zu erkennen, damit Sie die Krise in Zukunft schneller verhindern können.

Nutzung von externen Ressourcen:

- Apps oder andere Tools zum Erlernen von Atemtechniken.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von der angstausslösenden Situation ab, indem Sie sich auf eine Tätigkeit konzentrieren, die Ihnen Spaß macht und die Sie bereits als Quelle des Wohlbefindens erkannt haben: ein Spaziergang, Musik usw.





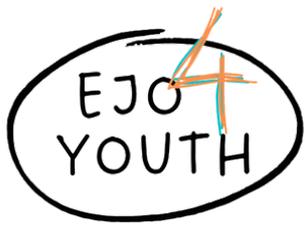
Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

James, ein neuer Mitarbeiter eines Start-up-Unternehmens, hatte vor einem Monat eine mündliche Präsentation bei der Arbeit, die seiner Meinung nach schlecht verlief.

Heute muss er wieder einen Vortrag halten und er macht sich Sorgen, dass er es nicht schafft. Ein paar Stunden vorher spürt er, wie seine Hände schwitzen, seine Atmung sich beschleunigt und sein Herzschlag sich erhöht. Er beschließt, draußen spazieren zu gehen und dabei seine Lieblingsmusik zu hören. Einige Minuten vor der Präsentation nimmt er sich fünf Minuten Zeit, um sich durch Atmen zu entspannen, und sagt sich ein Dutzend Mal:

"Du schaffst das, es wird schon gut gehen",

was ihm hilft, seine Anspannung zu überwinden.



Depression

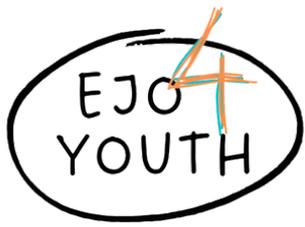
Die Depression ist eine Krankheit, die sich negativ auf Ihre Gefühle, Ihr Denken und Ihr Verhalten auswirkt. Glücklicherweise ist sie auch behandelbar. Sie verursacht Gefühle der Traurigkeit und/oder einen Verlust des Interesses an Aktivitäten, die Ihnen früher Spaß gemacht haben. Sie kann zu einer Reihe von emotionalen und körperlichen Problemen führen. Sie sollten Expert:innen zu Rate ziehen!

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Die Symptome von Depressionen können von leicht bis schwer variieren und umfassen:

- Traurig sein oder eine depressive Stimmung haben
- Verlust des Interesses oder der Freude an Aktivitäten, die einst Spaß gemacht haben
- Veränderungen des Appetits - Gewichtsverlust oder -zunahme ohne Zusammenhang mit einer Diät
- Schlafschwierigkeiten oder zu viel Schlaf
- Energieverlust oder erhöhte Müdigkeit
- Zunehmende zwecklose körperliche Aktivität (z. B. Unfähigkeit, still zu sitzen) oder verlangsamte Bewegungen oder Sprache
- Sich wertlos oder schuldig fühlen
- Konzentrationsstörungen oder Probleme, Entscheidungen zu treffen
- Gedanken an Tod oder Selbstmord



Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

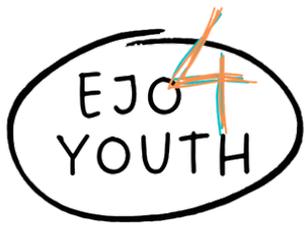
**Im Falle von Selbstmordgedanken empfehlen wir Ihnen, sich so schnell wie möglich an Therapeut:innen oder Ihren Arzt zu wenden!*

- **Medikamente:** Es gibt viele Arten von Antidepressiva, die von medizinischem Fachpersonal verschrieben werden.
- **Psychotherapie:** Nutzen Sie die Chance mit einer Fachkraft über Ihre Erkrankung und damit verbundene Probleme zu sprechen.

Alternative Therapien, einschließlich:

- **Meditation:** Meditationspraktiken können helfen, die Symptome der Depression zu verbessern und die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls in die Depression zu verringern.
- **Akupunktur:** Die Akupunktur ist eine Form der traditionellen chinesischen Medizin, bei der mit Hilfe von Nadeln bestimmte Bereiche des Körpers stimuliert werden, um eine Reihe von Krankheiten zu behandeln.

**Bei einer Depression kann eine professionelle Therapie
oder ein Krankenhausaufenthalt erforderlich sein.
Lassen Sie sich beraten!**



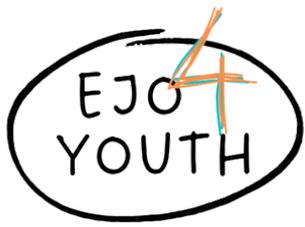
Wenn Sie an leichteren Syndromen (Dysthymie) leiden:

- Sport treiben: Bewegen Sie sich an 3 bis 5 Tagen pro Woche 30 Minuten lang. Bewegung kann die körpereigene Produktion von Endorphinen erhöhen, Hormone, die die Stimmung verbessern. Wenn Sie nicht gerne Sport treiben, können Sie auch Yoga machen oder zum Tanzen gehen. Sie könnten sich auch jemanden suchen, der Sie zu diesen Aktivitäten begleitet.
- Vermeiden Sie Alkohol- und Drogenkonsum: Wenn Sie Alkohol trinken oder Drogen konsumieren, fühlen Sie sich vielleicht für eine kurze Zeit besser. Langfristig können diese Substanzen jedoch die Symptome der Depression verschlimmern.
- Lernen Sie, wie Sie Grenzen setzen können: Sich überfordert zu fühlen, kann die Symptome einer Depression verschlimmern.
- Kümmern Sie sich um sich selbst: Dazu gehört, dass Sie viel schlafen, sich gesund ernähren, negative Menschen meiden und an angenehmen Aktivitäten teilnehmen.

Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

Luke litt an einer Depressionen und war zwar nicht suizidgefährdet, hoffte aber, dass eine tödliche Krankheit ihn das Leben kosten oder er einfach "verschwinden" würde. Seine Behandlung umfasste eine achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie, die den Teilnehmern hilft, sich ihrer überwältigenden negativen Gedanken bewusst zu werden und diese neu zu beschreiben.

Die regelmäßige Anwendung von Achtsamkeitstechniken und -übungen ist ein Bestandteil der Therapie.



Trauer

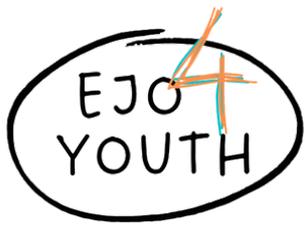
Trauer ist eine Reaktion auf einen Verlust. Es kann sich um den Verlust einer Person handeln, aber es gibt auch andere Arten von Verlusten (z. B. eines Arbeitsplatzes, eines Hauses, eines Landes, unserer Träume usw.). Die Art und Weise, wie wir Trauer empfinden, ist sehr individuell, doch geht Trauer oft mit physiologischem Stress, Trennungsangst, Verwirrung, Sehnsucht, zwanghaftem Verweilen in der Vergangenheit und Befürchtungen hinsichtlich der Zukunft einher. Trauer kann sich auch in Form von Bedauern über etwas Verlorenes, Reue über etwas Geschehenes oder Kummer über ein Missgeschick ausdrücken.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Einige der körperlichen Symptome der Trauer können sein:

- ein flaes Gefühl im Magen
- Engegefühl oder Schweregefühl in der Brust oder im Rachen
- Überempfindlichkeit gegenüber Lärm
- Atemnot
- sich sehr müde und schwach fühlen
- ein Mangel an Energie
- trockener Mund
- eine Zunahme oder Abnahme des Appetits
- Schlafschwierigkeiten oder Angst vor dem Schlafen
- Schmerzen und Beschwerden



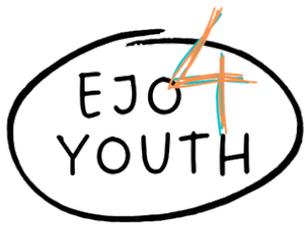
Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

- Sprechen Sie in einem „sicheren Rahmen“ über Ihren Verlust.
- Akzeptieren Sie Ihre Gefühle. Es kann sein, dass Sie ein breites Spektrum an Gefühlen erleben, von Traurigkeit über Wut bis hin zu Erschöpfung. All diese Gefühle sind normal, und es ist wichtig zu erkennen, wann Sie sich so fühlen.
- Wenn Sie sich von diesen Gefühlen überwältigt fühlen, kann es hilfreich sein, mit einem Psychologen oder einer anderen Fachkraft für psychische Gesundheit zu sprechen, die Ihnen helfen kann, mit Ihren Gefühlen umzugehen und Wege zu finden, wieder auf den richtigen Weg zu kommen.
- Achten Sie auf sich selbst. Sich gesund zu ernähren, Sport zu treiben und viel zu schlafen kann Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit helfen. Der Trauerprozess kann den Körper stark beanspruchen.

Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

Lauren erlebte einen Verlust, als sie eine abrupte Trennung von ihrem Ex-Freund durchmachte. Wochenlang fühlte sie sich müde und schwach, hatte ständig Schmerzen im Magen und konnte nachts nicht gut schlafen. Alles, woran sie zwanghaft und ständig denken konnte, waren die Momente, die sie mit ihrem Freund in ihrer früheren Beziehung geteilt hatte. Sie beschloss, mit einer Freundin über ihre Erlebnisse zu sprechen und einige Stunden am Tag zu meditieren und das Essen zuzubereiten, das sie am liebsten hatte.





Schuld

Das Gefühl der Schuld ist das Ergebnis unserer Gedanken; das bedeutet, dass Menschen dieses Gefühl empfinden, wenn sie glauben, dass sie einen Schaden verursacht haben oder wenn sie sich für das Leiden oder Unglück eines anderen verantwortlich fühlen. Schuld ist ein komplexes, schwer zu ertragendes Gefühl, das immer mit der Erfahrung von Leid verbunden ist und dessen Eigenschaften und Auswirkungen viel umfassender sind, als wir auf den ersten Blick erkennen. Einige der häufigsten Symptome von Schuldgefühlen sind: Scham, Schuldgefühle gegenüber anderen, Schuldgefühle gegenüber sich selbst, Übernahme von Verantwortung für die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen anderer Personen.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

You apologize for everything, you lack initiative, you forget your own needs, you are defensive and, often, you try to control everything that surrounds you. On a physical level, you may feel a continuous tension, an accelerated heart rate, or a feeling of suffocation.

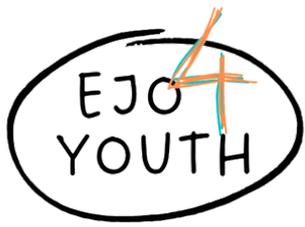




Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

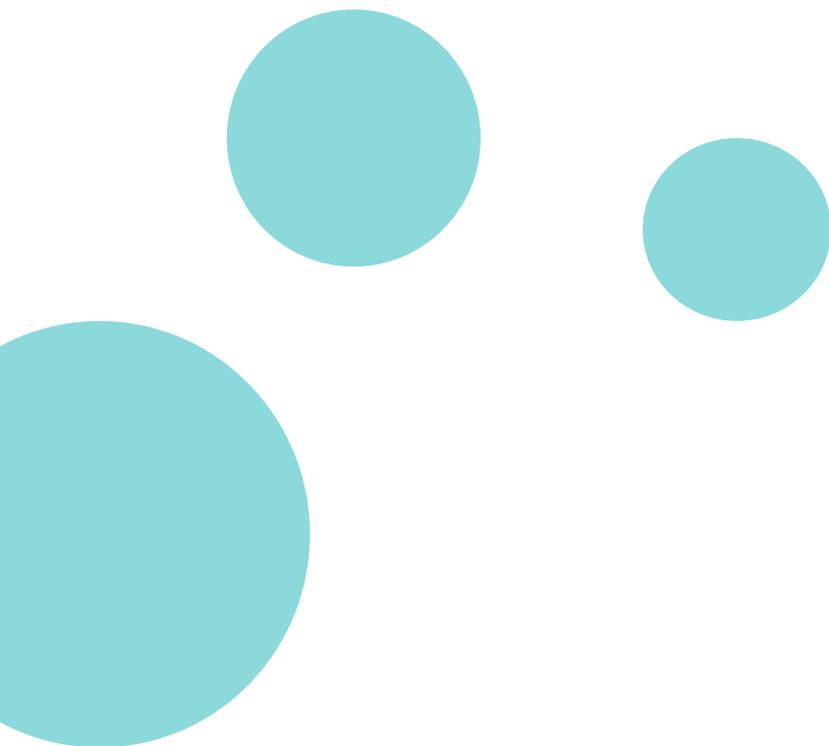
(Bewältigungsstrategien):

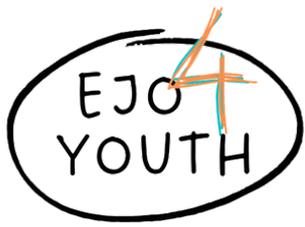
- Schuldbewusstsein - Der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass Schuld eine Botschaft ist, ein Symptom für einige tiefe und alte Wunden, die aufgedeckt und geheilt werden müssen.
- Analysieren Sie die Muster der Verbote - Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie die Situationen auf, in denen Sie das Gefühl der Schuld verspürt haben. Analysieren Sie dann die Verbote, gegen die Sie verstoßen haben - Sie haben ein großes Stück Kuchen gegessen, am Wochenende mehr geschlafen.... Dank dieser Übung werden Sie in der Lage sein, viele Knoten zu lösen oder zu lockern.
- Aus der Vergangenheit lernen - Bevor man die Vergangenheit hinter sich lassen kann, muss man sie akzeptieren. Ein Blick zurück und das Grübeln über Erinnerungen wird das Geschehene nicht wieder gutmachen. Man kann die Vergangenheit nicht umschreiben, aber man kann immer berücksichtigen, was man daraus gelernt hat.
- Vergeben Sie sich selbst - Selbstvergebung ist eine Schlüsselkomponente des Selbstmitgefühls. Wenn Sie sich selbst verzeihen, geben Sie zu, dass Sie einen Fehler gemacht haben, wie alle anderen Menschen auch. Dann können Sie in die Zukunft blicken, ohne sich von diesem Fehler bestimmen zu lassen.
- Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen - Jeder Mensch hat schon einmal etwas getan, das er bereut. Die meisten von uns wissen also, wie es ist, sich schuldig zu fühlen.
- Sprechen Sie mit einem Therapeuten - Ein Therapeut kann Ihnen dabei helfen, die Ursachen von Schuldgefühlen zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln.



Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

Sabina fühlt sich schuldig, weil sie, wie ihr Mann sagt, statt zu Hause zu kochen, mit ihrer besten Freundin in den Park gegangen ist. Die Schuldgefühle erdrückten sie so sehr, dass sie zu weinen begann und sich für den "Fehler", den sie begangen hatte, entschuldigte und versprach, ihn nicht zu wiederholen. Um die Schuldgefühle zu lindern, sprach Sabina mit ihrer Schwester, die ihr half zu erkennen, dass sie keinen Fehler gemacht hatte, da ausreichend Lebensmittel im Kühlschrank waren.





Glück

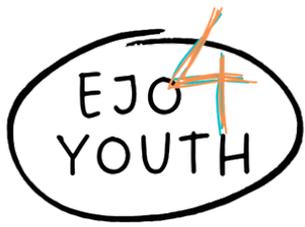
Glück ist ein emotionaler Zustand des Wohlbefindens und der Zufriedenheit, der durch Gefühle wie Freude, Zufriedenheit und Erfüllung gekennzeichnet ist.

Die beiden Schlüsselkomponenten des Glücks sind:

- Das Gleichgewicht der Emotionen: Jeder Mensch erlebt sowohl positive als auch negative Emotionen, Gefühle und Stimmungen. Glück ist im Allgemeinen damit verbunden, mehr positive als negative Gefühle zu erleben.
- Lebenszufriedenheit: Hier geht es darum, wie zufrieden Sie mit verschiedenen Bereichen Ihres Lebens sind, einschließlich Ihrer Beziehungen, Ihrer Arbeit, Ihren Erfolgen und anderen Dingen, die Sie für wichtig halten.

Wie man dieses Gefühl erkennen kann:

- Strahlende Augen
- Entspannte Gesichtszüge
- Ein offenes Lächeln
- Ein freudiger Gesichtsausdruck
- Ein breites Grinsen

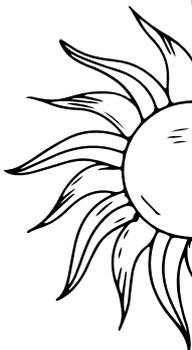


Wie kann man mit dieses Gefühl als Ressource nutzt:

- GENIESSEN SIE ES! Stellen Sie Ihr Glück in den Mittelpunkt, und lassen Sie es wie Magie wirken.
- Versuchen Sie herauszufinden, was Sie glücklich macht. Machen Sie eine Liste davon. Das kann eine gute Ressource in schwierigeren Zeiten sein.
- Teilen Sie Ihr Glück mit denen, die Sie lieben. Wir neigen dazu, nur unsere schlechten Gefühle mitzuteilen, da wir es vielleicht für unangebracht halten, auch die glücklichen Momente zu teilen.
- Nutzen Sie Ihre Kraft, die aus dem Glück kommt, um Dinge zu tun, die Sie schon lange tun wollten und die Ihnen gute Gefühle bereiten.

Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

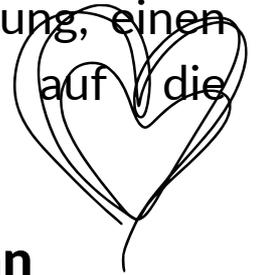
Ana war froh darüber, dass das Schuljahr aus war und die Ferien begannen. Sie fühlte sich erleichtert und völlig frei von jeglichem Druck. Auf dem Heimweg lächelte sie und genoss es.





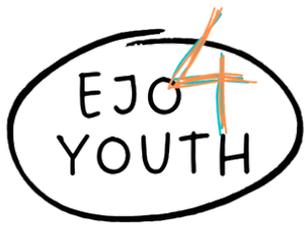
Liebe

Wenn Sie einen anderen Menschen lieben- sei es auf romantische, freundschaftliche oder familiäre Weise -, erleben Sie in dessen Gegenwart angenehme Empfindungen und sind sensibel für seine Reaktionen auf Sie. Nach Robert Sternberg sind die drei Komponenten der Liebe Intimität, Leidenschaft und Bindung. Intimität umfasst Gefühle der Zuneigung, Nähe, Zusammengehörigkeit und Bindung. Leidenschaft umfasst Triebe, die sowohl mit Verliebtheit als auch mit sexueller Anziehung verbunden sind. Verbindlichkeit bezieht sich anfänglich auf die Entscheidung, einen bestimmten Menschen zu lieben, und langfristig auf die Verpflichtung, diese Liebe aufrechtzuerhalten.



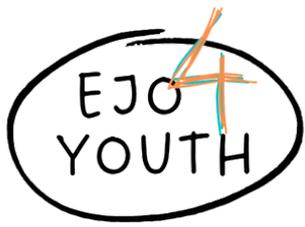
Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann (körperliche Symptome usw.):

Sie sind glücklich und ein wenig nervös, alles fühlt sich neu und aufregend an; Ihre Beziehung fühlt sich leicht an; Sie werden dem Partner gegenüber liebevoller; Sie möchten ihn in Ihre Familie und zu Freunden mitnehmen, Sie beginnen, Ihrem Partner gegenüber Empathie zu empfinden; Sie möchten alles über ihn wissen; Sie werden ein besserer Mensch; Sie beginnen, für die Zukunft zu planen. In Bezug auf die körperlichen Reaktionen, die auftreten können, können Sie Folgendes erleben: Man kann nicht essen, ist unruhig, nervös, sprunghaft, unkonzentriert. Sie können auch Herzrasen verspüren.



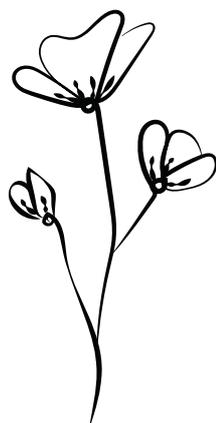
Wie kann man mit dieses Gefühl als Ressource nutzen?

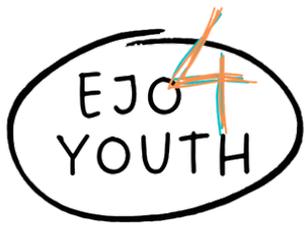
- Denken Sie an Ihre Einstellung - Wenn Sie eine Beziehung suchen, gehen Sie mit der Einstellung "Was kann ich in die Beziehung einbringen?" und nicht mit der Einstellung "Was kann ich davon haben?" an die Sache heran. Dies ist jene Einstellung, die eine gesunde Beziehungen begünstigt.
- Kümmern Sie sich um Ihr eigenes Wohlbefinden - Wenn Sie das nicht tun, werden Sie nur jemanden anziehen, der sich auf der gleichen emotionalen Ebene oder darunter befindet. Wenn ich gesund bin, werde ich einen gesunden Partner, eine gesunde Partnerin anziehen. Wenn ich emotional ungesund bin, werde ich emotional ungesunde Partner anziehen.
- Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigenen Emotionen – und nicht für die Emotionen der anderen um Sie herum. Sie können nur sich selbst und die Art und Weise, wie Sie auf bestimmte Ereignisse reagieren, kontrollieren. Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie wissen, wie sich Ihr Partner, ihre Partnerin fühlt. Wenn Sie nicht wissen, wie er oder sie sich fühlt, fragen Sie ihn oder sie.
- Gefühle ausdrücken und Kommunikationstechniken - Wenn Sie mit Ihrem Partner, ihrer Partnerin über Ihre Gefühle sprechen, lernen Sie, diese Gefühle zu erklären, ohne Ihrem Partner die Schuld für Ihre Gefühle zuzuschieben.



Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

Loredana - 34 Jahre alt - ist seit 12 Jahren mit Mircea liiert. Seit sie geheiratet haben, "ist alles anders geworden". Loredana hat das Gefühl, dass sie nicht mehr auf dieselbe Weise mit ihrem Mann kommuniziert und die Streitigkeiten haben sich verschärft. "Mircea hat begonnen, distanziert zu sein, er ist bei jedem Schritt gereizt und ich habe das Gefühl, dass ich ihn mit nichts zufrieden stellen kann". Loredana wandte spezifische Kommunikationsmethoden an, um ihre Gefühle auszudrücken, und ermutigte ihren Mann, das Gleiche zu tun. Dadurch verbesserte sich die Beziehung zwischen den beiden. Loredana fand die Gründe für die Distanzierung ihres Mannes heraus und konnte ihn emotional unterstützen, was hilfreich war. Die beiden wenden nun viel häufiger spezifische Kommunikationsmethoden an, da sie erkannt haben, dass sie auf diese Weise Verständnis, Empathie und Unterstützung von ihrem Partner erhalten können.





Wut

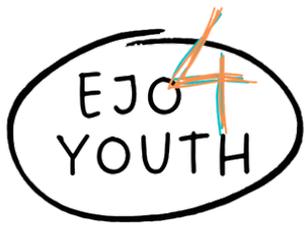
Wut, „in Rage geraten“ lässt sich am besten als ein Anfall von heftigem Zorn beschreiben. Sie ist der extremste Ausdruck von Ärger. Wut kann sogar etwas Gutes sein und zu positiven Ergebnissen führen, indem sie entweder zu Leistung und Erfolg motiviert oder als Mittel zur Überwindung persönlicher Schwierigkeiten dient. Wut ist übermäßiger Zorn, der oft in Gewalt umschlagen kann.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Disclaimer: Each emotion can manifest differently from person to person, here you will find a large definition of most usual symptoms or manifestation. There can be others.*

Diese Anzeichen und Symptome können darauf hinweisen, dass Sie kurz vor einem Wutanfall stehen. Dazu gehören:

- Plötzlich und ohne ersichtlichen Grund verärgert sein
- Körperliche Anspannung oder das Gefühl, "nervös" zu sein
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder klar zu denken
- Das Gefühl, überwältigt zu sein oder die Kontrolle zu verlieren
- Zunehmende körperliche Aktivität, wie z. B. die Faust ballen
- Nachlassende Selbstbeherrschung, z. B. durch Schreien oder das Aussprechen von Dingen, die Sie später bereuen
- Das Gefühl, dass Sie gleich die Kontrolle verlieren werden
- Sich sehr aufgeregt oder unruhig fühlen
- Körperliche Aggression, wie das Schlagen oder Stoßen von Gegenständen (oder Menschen)
- Zerstörungswut, z. B. Werfen von Dingen oder Zerschlagen von Gegenständen



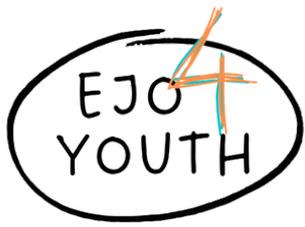
Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

"Ich stellte fest, dass ich meine Kinder ständig anbrüllte und sie manchmal sogar schlug. Erst als mein älteres Kind anfing, ins Bett zu nässen, wurde mir klar, dass es an der Zeit war, mit meiner Wut fertig zu werden", sagt Mary, eine 34-jährige Unternehmensberaterin, die in einer Elterngruppe Hilfe suchte. Ein paar Sitzungen dort überzeugten sie, eine Psychotherapeutin aufzusuchen, und nun hat sie gelernt, ihre Wutauslöser zu erkennen und mit ihnen umzugehen.

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen? (Bewältigungsstrategien):

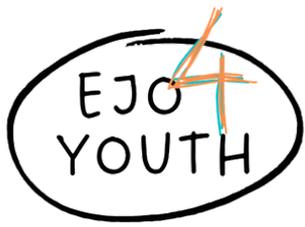
Während eines Anfalls: Wenn Sie sich in der Mitte eines Wutanfalls befinden, gibt es Dinge, die Sie tun können, um sich zu beruhigen:

- Atmen Sie: Atmen Sie langsam und tief ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, der ein- und ausgeht.
- Visualisieren Sie: Stellen Sie sich eine friedliche Szene oder einen Ort vor, um Ihren Geist und Körper zu entspannen.
- Bewegen Sie sich: Gehen Sie spazieren oder laufen Sie, oder machen Sie eine andere Form von Sport, um Spannungen zu lösen.
- Reden: Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, über das, was vor sich geht, oder schreiben Sie Ihre Gedanken in einem Tagebuch auf.



Nach einem Wutanfall : Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Folgen eines Wutanfalls zu bewältigen, können Sie einige Dinge tun, um Hilfe zu bekommen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin: Er oder sie kann Ihnen dabei helfen, alle zugrunde liegenden medizinischen oder psychischen Erkrankungen zu erkennen, die möglicherweise zu Ihren Wutanfällen beitragen, und Ihnen Informationen über Behandlungsmöglichkeiten geben.
- Suchen Sie eine/n Therapeut:in auf: Er oder sie kann Ihnen helfen, die Emotionen und Verhaltensweisen zu bewältigen, die zu Ihrer Wut beitragen.
- Versuchen Sie, über Ihr Verhalten nachzudenken: Auch wenn es unmöglich ist, das Geschehene ungeschehen zu machen, können Sie jederzeit selbst darüber nachdenken, was der Auslöser war, was Sie getan oder gesagt oder wen Sie verletzt haben. Dies wird Ihnen helfen, ein Muster in Ihrem Verhalten und Ihren Gefühlen zu erkennen.
- Machen Sie Erdungs- oder Entspannungsübungen: Übungen wie achtsames Atmen, Meditation, Erdung, Rückbesinnung auf die eigenen Sinne können Ihnen helfen, zu einem ruhigeren und neutraleren emotionalen Gleichgewicht zu finden.
- Gönnen Sie sich Selbstfürsorge: Die Nachwirkungen eines Wutanfalls können emotional sehr belastend sein. Es kann sehr hilfreich sein, sich mit Selbstfürsorge zu beschäftigen, damit Sie sich besser und ruhiger fühlen. Sie können z. B. spazieren gehen, schlafen, duschen, essen, sich einfach hinlegen oder Ihren Lieblingshobbys nachgehen.



Gelassenheit

Gelassenheit bezieht sich auf einen Zustand des Wohlbefindens, der zu einer gewissen Ruhe von Geist und Körper führt. Sie wird oft mit Vorstellungen von Ruhe, Frieden und Freiheit assoziiert und kann auch als Abwesenheit von psychischer Unruhe verstanden werden.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Körperliche Symptome: fehlende Körperspannung, entspannte Gesichtsmuskeln, allgemeines Gefühl der Leichtigkeit, gut regulierte Atmung.

Psychologische Symptome: Fehlen invasiver Gedanken, positive Erwartungshaltung gegenüber bevorstehenden Ereignissen, bessere Effizienz und Konzentration.

Wie kann man mit dieses Gefühl als Ressource nutzen?

Die eigene Gelassenheit zu erkennen und sich ihrer bewusst zu sein, kann eine nützliche Ressource sein, um sie bei Bedarf verfügbar zu machen. Wenn man zum Beispiel den Ursprung und die Erscheinungsformen dieses "angenehmen Gefühls" erkennt und aufschreibt, wird es konkret und jederzeit abrufbar.



Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

In den letzten Monaten hat Mia, eine junge 25-jährige Frau, eine schwierige Phase durchlebt, die durch ihre Arbeitssuche und zahlreiche Vorstellungsgespräche bedingt war.

Um aktiv und motiviert zu bleiben, begann sie, Yogakurse zu besuchen, und bemerkte das Wohlbefinden, das sie nach jeder Sitzung verspürte, wie z. B. ein Gefühl der Leichtigkeit, das Fehlen von Muskelverspannungen und mehr Selbstvertrauen im Hinblick auf ihre Arbeitssuche. Mia nahm daraufhin ein regelmäßiges Übungsprogramm auf, gefolgt von einer Arbeitssitzung, während der sie sich effizient und konzentriert auf ihre Bewerbungsgespräche vorbereiten konnte.





Scham

Scham wird definiert als eine hemmende Emotion, die aus dem Gefühl entsteht, dass etwas an einem selbst grundlegend falsch ist. Wenn wir uns schämen, fühlen wir uns oft unzulänglich und voller Selbstzweifel, wobei Erfahrungen die dazu führten, auch außerhalb unseres Bewusstseins liegen können. Das macht es schwer, Scham zu erkennen und zu benennen.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben*

Scham führt zu einer Implosion des Körpers: Der Kopf ist gesenkt, die Augen sind geschlossen oder versteckt, und der Oberkörper ist in sich gekrümmt, als ob er versuchen würde, so klein wie möglich zu sein (die körperliche Umsetzung des Wunsches zu verschwinden). Die Scham bringt ein subjektives Gefühl der Verlangsamung der Zeit mit sich, das dazu dient, alles, was während des Schamzustandes geschieht, zu verstärken. Sie wird auch von körperlichen Symptomen wie Erröten, Schwitzen und erhöhter Herzfrequenz begleitet.

Quelle: <https://www.berkeleywellbeing.com/shame.html>

Quelle: https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf



Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

Erkennen Sie Scham, wenn sie auftaucht. Das Führen eines Protokolls über schambezogene Gedanken kann Ihnen Aufschluss darüber geben, wie Sie mit sich selbst umgehen und sprechen.

- Verstehen Sie die Ursprünge Ihrer Scham. Viele verschiedene Erfahrungen, von Misshandlungen in der Kindheit bis hin zu sozialer Stigmatisierung, können zu chronischer Scham beitragen. Es kann hilfreich sein, Umstände anzuerkennen, auf die Sie keinen Einfluss hatten.
- Gehen Sie in sich, um Selbstmitgefühl zu entwickeln. Wenn Sie in Not sind, fragen Sie sich selbst: "Was kann mir jetzt helfen?", "Was brauche ich?", und finden Sie heraus, wie Sie am besten damit umgehen können.
- Versuchen Sie, sich selbst einen mitfühlenden Brief zu schreiben. Dies kann dazu beitragen, mit sich selbst auf eine sanftere, liebevollere Weise umzugehen.
- Erkennen Sie die verschiedenen Teile Ihres Selbst an, die vorhanden sind. Erkennen Sie die verschiedenen Reaktionen, die Sie in einer schwierigen Situation haben könnten, und entwickeln Sie für jede eine bestätigende und mitfühlende Antwort.
- Sprechen Sie darüber mit Personen, den Sie vertrauen. Scham nährt sich vom Schweigen, und eine der wirksamsten Strategien, um die Macht über die Scham zurückzugewinnen, besteht darin, mit Menschen, denen Sie vertrauen, über Ihre Erfahrungen mit der Scham zu sprechen.



Fallbeispiel für den Umgang mit dieser Emotion:

Nach einer negativen Bemerkung eines Verwandten über ihr Verhalten fühlte sich Sally sofort unzulänglich und hatte das Gefühl, dass mit ihr und ihrer Persönlichkeit etwas nicht stimmte. Sie begann zu schwitzen, ihr Herzschlag erhöhte sich und sie hatte das Gefühl, dass sich die Zeit verlangsamte. Sally beschloss, mit einer sehr guten Freundin über ihre Gefühle und die Situation, die diese Gefühle ausgelöst hatte, zu sprechen. Sobald sie nach Hause kam, nahm sie sich etwas Zeit, um sich selbst einen mitfühlenden Brief zu schreiben, um sich daran zu erinnern, freundlicher zu sich selbst zu sein.

