

ÜBUNG Die Funktion der Gefühle erkennen

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um die folgende Tabelle in Ihr Notizbuch zu übertragen oder herunterzuladen. In dieser Übung geht es darum, zu erkennen, dass Ihre Gefühle Sie mit wichtigen Informationen versorgen. Angesichts der Tatsache, dass man sich mit negativen Gefühlen unbehaglich fühlt, erscheint es vollkommen verständlich, wenn man ihnen zu entfliehen versucht. Versteht man aber die Funktion dieser Gefühle, kann man anders auf sie reagieren. Das Beispiel zeigt, wie Mario diese Tabelle hätte ausfüllen können, um seine Gefühle und deren Wert zu erkennen, und wie er im Anschluss vielleicht reagiert hätte.

Situation	Gefühl(e):	Was sagt mir dieses Gefühl?	Wie wirkt dieses Gefühl auf andere?	Welches Handeln zieht dieses Gefühl nach sich?	Ist dieses Handeln hilfreich?
Mario bekommt eine unerwartete Rechnung	1. Angst 2. Scham, dass nicht genügend Ersparnisse vorhanden sind	1. Ich habe finanzielle Verpflichtungen und es ist wichtig, ihnen nachzukommen. 2. Als Familienoberhaupt müsste ich für solche Situationen finanziell besser gewappnet sein.	Wenn ich Sorgen habe und mir minderwertig vorkomme, habe ich Schwierigkeiten, mit meiner Frau zu sprechen. Ich habe ihr gesagt, dass es mir in solchen Situationen schwerfällt, mich mitzuteilen, damit sie mir hilft.	1. Überlegen, wie man sparen könnte und dies in die Tat umsetzen. 2. Essen, um mich zu trösten.	1. Ja 2. Nein

■ ■ Was man über Gefühle so denkt

Wir alle haben feste Vorstellungen und nicht hinterfragte Überzeugungen, wenn es um Gefühle geht. Man kann es zum Beispiel für eine Schwäche halten, traurig oder ängstlich zu sein. Verbreitete Ansichten lauten: