

## Modul 7 – Umgang mit Gefühlen Teil 2

---

Wie ist es dir ergangen mit der Ausdehnungs-Übung? Konntest du bereits die Erfahrung machen, wie Raum schaffen bei schwierigen Empfindungen hilft, dass sie dich nicht mehr so überwältigen? Oder hast du dich noch gar nicht so richtig an die „harten Brocken“ herangetraut? Beides ist völlig in Ordnung und es ist unglaublich wichtig, dass du dir genug Zeit gibst für diese Entwicklung! Für mich persönlich ist die Praxis der Ausdehnung übrigens eine der zentralsten Übungen im Umgang meinen Gefühlen – übrigens auch mit den positiven, die manchmal auch ganz schön fordernd sein können...

In dieser Woche lernst du die Technik der Entschärfung kennen. Und damit auch, dass Humor ein sehr hilfreiches Mittel ist deiner eigenen Verurteilung und Strenge zu begegnen.

### 1. Identifikation

In der vergangenen Woche hast du verschieden Kontrollstrategien kennen gelernt. Mit Kampf- und Fluchtmechanismen kann man Gefühlen begegnen und wahrscheinlich hast du dich in mindestens einer Strategie selbst wiedererkannt.

Im zweiten Teil von «Umgang mit Gefühlen» geht es um Glaubenssätze und Gedankenschleifen, in die du immer wieder verfallen kannst.

Kommen dir folgende oder ähnliche Aussagen bekannt vor?

- „Das schaffe ich eh nicht!“
- „Ich bin eine schlechte Mutter (Ehefrau, Mitarbeiterin etc.)!“
- „Ich habe in diesem Verhandlungsgespräch total versagt!“
- „Ich bin viel zu dick und alle werden mich anschauen, wenn ich an diese Feier gehe!“

Je mehr wir mit unseren Glaubenssätzen identifiziert sind, desto deutlicher wird die emotionale Antwort darauf. Hast du selbst von dir die Meinung, dass du nicht gut genug bist, wirst du in einem Mitarbeitergespräch vor allem die Kritikpunkte herausfiltern und sogar noch verstärken (und dich dabei in deinem eigenen Glauben bestärkt fühlen). Die erfolgreiche Ernährungsumstellung deiner Freundin kann dir Druck machen, weil du konfrontiert bist mit deinem Glaubenssatz, es selbst nicht zu schaffen und zu schwach zu sein. Und dein Partner, der über eine übergewichtige Person im Umfeld lästert, triggert in dir deine eigene Angst, für ihn zu füllig und damit nicht richtig zu sein.

In einem Workshop haben wir einmal mit Glaubenssätzen gespielt und den eigenen Satz dem Gegenüber an den Kopf «geschmissen» um zu merken, was Identifikation bedeutet. Dabei konnte ich folgende Situation zwischen zwei Frauen beobachten: Die eine Partnerin reagierte immer wieder darauf, wenn es darum ging, dass sie sich nicht zu sexy und selbstbewusst zeigen sollte. Ihr Glaubenssatz zu diesem Thema war: «Es gehört sich nicht, dass du dich als Frau so schlampig zeigst!» und der «Triggervorwurf», der sie in die emotionale Schlaufe warf, war: «Du bist so eine Schlampe!» Die Übung bestand nun daraus, dass sie ihren Satz gegen ihre Partnerin richtete und ich diese dann rückmeldete, was sie dabei fühlt. Die Reaktion? Die Partnerin hat laut gelacht und gesagt: «Schön wär's!» Ihr eigener Satz war nämlich: «Du bist nicht hübsch genug und solltest dich besser verstecken.»

Je mehr du an etwas glaubst, desto mehr bist du damit identifiziert. Das ist völlig normal. Bist du Vegetarier, so fühlst du dich möglicherweise angegriffen, wenn jemand über die bleichen Grasfresser lästert. Mir hat vor einiger Zeit eine wildfremde Frau in Berlin vorgeworfen, dass wir Schweizer alle Kapitalisten und asozial seien. Und obwohl sie selber offensichtlich betrunken und auf Konfrontation aus war und dabei nicht im Entferntesten meine eigenen Werte oder mich selber angegriffen hatte, hatte ich definitiv den starken Impuls ihr zu zeigen, dass «wir Schweizer» auch gute Nahkämpfer sind. Du wirst immer kämpfen wollen für das, womit du dich identifizierst.

Das Thema Glaubenssätze ist ein sehr grosses und würde definitiv Stoff für einen eigenen Kurs geben. Hier nehme ich es einfach als Beispiel dafür, dass wir mit steigender Identifikation doch sehr stark emotional getriggert werden können.

Erinnerst du dich an Übung zwei vom Modul 3? Sie heisst «ich habe den Gedanken, dass...» Diese Übung gehört vom Prinzip her zur Gruppe der entschärfenden Techniken. Du lernst dabei, dich selbst von deinem nicht hilfreichen Gedanken zu lösen und zu merken, dass er aus der Ferne betrachtet nicht mehr die gleiche Macht hat, wie wenn du dich komplett mit ihm identifizierst – ja schon fast mit ihm verschmolzen bist.

## 2. Entschärfung

Die Entschärfung hilft dir, Gedanken, die dich hemmen oder negativ beeinflussen, so darzustellen, dass du sie nicht mehr so ernst nimmst. Sie funktioniert besonders gut, wenn du dich mit Selbstverurteilungen aufgrund von negativen Glaubenssätzen herumplagst. Wenn sie dich also traurig machen, oder du richtig genervt bist, weil du «schon wieder» von deinem Geschnatter im Kopf völlig eingenommen wirst. Dadurch werden sie nicht verschwinden, aber du wirst dich nicht mehr so stark von ihnen beeinflussen lassen.

Hier also zwei Beispiele, wie du den „Ernst der Lage“ entschärfen kannst. Ganz nach dem Motto: Humor ist, wenn man trotzdem lacht.

## Musikalische Gedanken

Rufe dir eine negative Selbstbeurteilung ins Gedächtnis, die dich im Allgemeinen stört, wenn sie auftaucht. Dies kann zum Beispiel der Satz sein „Jetzt habe ich das schon wieder nicht geschafft!“. Denke ganz fest daran und glaube für 10 Sekunden so intensiv wie möglich daran. Merke, was es mit dir macht.

Nun nimm denselben Satz und singe ihn in genau diesen Worten mit der Melodie von *Happy Birthday*, oder *Alle meine Entlein*. Gehe nun nochmal zum Satz in der ursprünglichen Form zurück und merke, ob sich deine Reaktion darauf bereits verändert hat. Wenn nicht: weitersingen 🎵👤

## Die Technik der albernen Stimme

Meine Lieblingstechnik für negative Selbstbeurteilungen. Ich schaffe es selten, nicht irgendwann laut zu lachen.

Finde wieder einen Gedanken, der dich aufregt, oder stört und konzentriere dich für 10 Sekunden so intensiv darauf, wie es geht. Merke, was es mir dir macht.

Nun suche dir eine Zeichentrickfigur mit einer komischen Stimme heraus. Zum Beispiel Mickey Mouse, oder Homer Simpson. Nimm deinen Satz von vorher und „vertone“ ihn mit dieser Stimme. Lass die Stimme diesen Satz immer wieder vorplappern und achte wieder darauf, wie sich deine Reaktion auf die negative Selbstbeurteilung verändert.

## Deine eigene Rolle

Ein Kunde von mir hat diese Technik noch etwas umgewandelt. Seine Stimme oder Rolle ist die des Sportmoderators und so kommentiert er dabei seine eigenen «Gedankenbälle und -pässe» wie ein Fußballspiel in der Endrunde der Fußballweltmeisterschaft.

Damit die Technik für dich besonders effektiv ist, lade ich dich ein, hier wirklich kreativ zu werden (und mir dann deine Technik sehr gerne mitzuteilen 😊)