

Kapitel 1 Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung – Gehen Sie angemessen mit Ihren eigenen Gefühlen um!

Im Leben eines jeden Menschen spielen Gefühle eine wichtige Rolle: Wir befinden uns immer in irgendeinem Gefühlszustand! Ob positiv bewertet wie zum Beispiel Glück, Zufriedenheit, Lust, Hoffnung, Selbstvertrauen und so weiter! Oder ob negativ bewertet wie zum Beispiel Unzufriedenheit, Unlust, Sorge, Minderwertigkeitsgefühl und so weiter! Irgendein Gefühl „beherrscht“ uns immer!

Da ist dieses Wort: Gefühle „beherrschen“ uns! Gemeint ist: Wir können dem Phänomen „Gefühle“ nicht ausweichen! Aber sind wir unseren Gefühlen wirklich hilflos ausgeliefert? Wir meinen: Nein! Jeder Mensch kann die „Herrschaft“ über sein Gefühlsleben erlangen! Er kann zum Herr seiner Stimmungen und Gefühle werden! Zwei besondere Eigenschaften verhelfen uns dazu: „Bewusstsein“ und „freier Wille“! Nur der Mensch ist unter allen Lebewesen dazu fähig! Durch bewusste und willentliche Steuerung unserer Gedanken können wir auch unser Gefühlsleben regulieren. In diesem Kapitel wollen wir Ihnen zeigen, wie Sie das schaffen können!

Aber wozu sollen Sie das schaffen wollen? Weil positive Gefühle gesundheitsbildend sind und negative Gefühle krankheitserzeugend wirken (siehe Kapitel 0). Durch das „Beherrschen“ unseres Gefühlslebens können wir unsere Gefühle willentlich und selbstbestimmt steuern. Wir können positive Gefühlszustände erzeugen, wann immer wir wollen (= Gesundheitsbildung)! Und wir können aus negativen Gefühlszuständen heraus kommen, wann immer wir wollen (= Krankheitsvermeidung)! Wir können uns auch selbst motivieren (siehe Kapitel 2) und mit den Gefühlen anderer Menschen angemessen umgehen (siehe Kapitel 3).

Die Fähigkeit zur willentlichen und selbstbestimmten Steuerung unseres Gefühlsleben nennen wir „Emotionale Intelligenz“. Dieser Begriff fasst alle persönlichen und sozialen Kompetenzen für einen bewussten Umgang mit unseren eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer Menschen zusammen.

Die persönlichen Kompetenzen betreffen den Umgang mit unserem eigenen Gefühlsleben:

- Selbstwahrnehmung
- Selbstregulierung
- Selbstmotivation (siehe Kapitel 2)

Menschen haben
dauernd irgendwelche
Gefühle!

Gefühle „beherrschen“
uns? Nein!

Positive Gefühlszustände
sind gesundheitsbildend!
Negative Gefühls-
zustände sind krankheits-
erzeugend!

Emotionale Intelligenz

Persönliche
Kompetenzen der
Emotionalen Intelligenz

Definition von Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung

In diesem Kapitel geht es um Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung. Selbstwahrnehmung bedeutet die Fähigkeit, sich des eigenen Gefühlszustands jederzeit bewusst zu sein. Selbstregulierung bedeutet die Fähigkeit, jederzeit und willentlich den Gefühlszustand in sich hervorzurufen, der der jeweiligen Situation angemessen ist. Mit Hilfe dieser Kompetenzen können Sie folgende gesundheitsbildende Werte schöpfen und damit Ihr Gesundheitspotenzial entwickeln:

Selbstbestimmung und Selbstverantwortung/ Verhaltensautonomie

Wertaussage: „Ich bin frei und ungezwungen in meinem Denken, Entscheiden und Handeln. Dafür und für mein Leben übernehme ich selbst die Verantwortung. Ich bestimme frei und willentlich, wie ich mein Leben gestalte.“

Erklärung: Die Freiheit zu denken, zu entscheiden und zu handeln unterscheidet uns Menschen von anderen Lebewesen. Dadurch können wir über uns selbst bestimmen. Nur auf einige wenige unabdingbare Rahmenbedingungen haben wir keinen Einfluss. Aber innerhalb dieser Rahmenbedingungen können wir unser Leben und unser Lebensumfeld frei gestalten. Diese Freiheit bedeutet aber auch, dass wir für unser Verhalten, unser Leben und unsere Lebensgestaltung die Verantwortung selbst übernehmen müssen. Menschen, die ihr Leben selbst bestimmen und dafür die Verantwortung übernehmen, machen sich ein großes gesundheitsbildendes Potenzial zugänglich.

Gesundheitsbildende
Werte, die Sie durch
Selbstwahrnehmung und
Selbstregulierung vor
allem schöpfen können!

Verhaltensflexibilität und Wahlfreiheit

Wertaussage: „Ich meistere mein Leben, indem ich besonnen, frei und willentlich das der jeweiligen Lebenssituation angemessene Verhalten wähle.“

Erklärung: In unserem Leben haben wir unzählige verschiedene Lebenssituationen zu meistern. Wir handeln jeder beliebigen Lebenssituation angemessen, wenn wir in unseren Reaktionsmöglichkeiten flexibel sind und uns ein breites Spektrum von Handlungsmöglichkeiten zur Verfügung steht. Das nennen wir Verhaltensflexibilität. Wir entscheiden uns in jeder beliebigen Lebenssituation besonnen, frei und willentlich für das erfolgversprechende und angemessene Verhalten. Das nennen wir Wahlfreiheit. Die Fähigkeit zur Verhaltensflexibilität und zur Wahlfreiheit eröffnet uns ein großes gesundheitsbildendes Potenzial.

Selbstachtung und Selbstvertrauen

Werteaussage: „Ich bin wie alle Menschen liebens- und achtenswert. Ich achte mich selbst und vertraue auf mein Wissen und meine Fähigkeiten.“

Erklärung: Wir Menschen unterscheiden uns in unseren Talenten, unserem Wissen und unseren Fähigkeiten sowie in unseren Lebensumständen. Wir unterscheiden uns aber nicht in unserem Wesen und unserer Würde. Dem Wesen und der Würde nach sind alle Menschen gleich und achtenswert. Diese Einstellung sollten wir gegenüber allen Menschen haben. Vor allem aber gegenüber uns selbst. Auf uns selbst zu vertrauen und uns selbst zu achten, sind wichtige gesundheitsbildende Umstände.

Zuversicht, Optimismus und Hoffnung

Werteaussage: „Ich gehe zuversichtlich durchs Leben. Auch bei Rückschlägen verliere ich nicht die Hoffnung. Ich lerne aus Misserfolgen und sehe meiner Zukunft optimistisch entgegen.“

Erklärung: Im Leben geht es auf und ab. Phasen des Erfolgs gehen automatisch mit positiven Gefühlszuständen einher. In Phasen des Misserfolgs dagegen ist es schwierig, Zuversicht und Hoffnung zu zeigen. Aber: Wir können aus Misserfolgen lernen und auch bei Rückschlägen unsere Hoffnung nicht verlieren. Menschen, die Ihrer Zukunft mit solcher Zuversicht und Optimismus entgegen sehen, machen sich ein großes gesundheitsbildendes Potenzial zugänglich.

Die sozialen Kompetenzen betreffen den Umgang mit den Gefühlen anderer Menschen:

- Empathie (Einfühlungsvermögen)
- Beziehungskompetenz (die Fähigkeit, soziale Beziehungen aufzubauen und zu vertiefen)

Diese beiden Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz besprechen wir in Kapitel 3.

Vertiefende Literatur

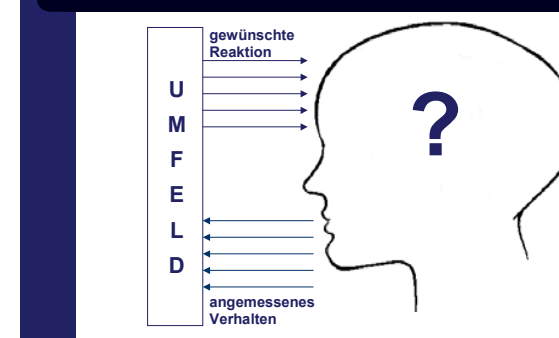
Goleman, Daniel: Emotionale Intelligenz. dtv 1997

Emotional intelligentes Verhalten bedeutet also: Wir gehen auf die Gefühlslage anderer Menschen ein und steuern unsere eigene Gefühlslage so, wie es der jeweiligen Situation angemessen ist (Abbildung 1-1). Das heißt: Dass unser Verhalten die von uns gewünschte Reaktion unseres Umfelds auslöst! Und dass wir in uns selbst und im Umgang mit unserem

Emotional intelligentes Verhalten

Umfeld möglichst viele gesundheitsbildende Werte schöpfen können.

Abbildung 1-1: Angemessene Interaktion mit dem Umfeld

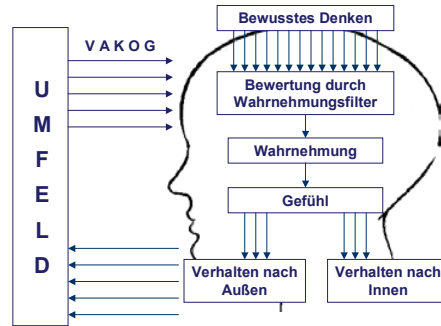


Wie aber kommt unser Verhalten zustande? Was geht in unserem Kopf vor? Wie arbeitet unser Gehirn? Wie funktioniert unsere Psyche? Das sind die interessanten Fragestellungen. Gerade in den letzten 10 bis 15 Jahren hat die Wissenschaft darüber viele neue Erkenntnisse gewonnen. Trotzdem sind wir von einem 100%igen Verständnis nach wie vor weit entfernt. Die Funktion unserer Psyche ist viel zu komplex. Wir werden sie wohl niemals ganz verstehen können. Aber es gibt eine praktikable Lösung dieses Problems: Wir machen uns ein Denkmodell. Ein Denkmodell ist die vereinfachende Beschreibung eines komplexen Sachverhalts oder Phänomens. Aber eine Vereinfachung, die eine komplexe Situation im täglichen Leben handhabbar macht. Nie beschreibt ein Denkmodell die reale Situation vollständig. Also ist ein Denkmodell nie ganz wahr. Aber es ist nützlich im praktischen Umgang mit der Realität!

Ein solches Denkmodell über die Funktionsweise der menschlichen Psyche ist in unserem HEALTH-EXCELLENCE-System das „Modell menschlichen Verhaltens“ (Abbildung 1-2). Es beschreibt, wie Gefühle unser Verhalten steuern. Und wie wir durch bewusste Steuerung unsere Gefühle regulieren können! Sie können mit diesem Modell viele alltägliche persönliche und zwischenmenschliche Situationen klären und erklären. Es hilft Ihnen zu verstehen, wie Sie selbst und Ihre Mitmenschen „ticken“.

Das Modell menschlichen Verhaltens

Abbildung 1-2: Das Modell menschlichen Verhaltens



Unser Umfeld sendet permanent physikalische und chemische Reize aus. Mit unseren fünf Sinnesorganen empfangen wir diese Informationen:

- V = visuell, mit unseren Augen
- A = auditiv, mit unseren Ohren
- K = kinästhetisch, mit unserem Tastsinn
- O = olfaktorisch, mit unserem Geruchssinn
- G = gustatorisch, mit unserem Geschmackssinn

Unsere Sinnesorgane wandeln die Umfeldreize in Nervenimpulse um. Diese Impulse werden an das Gehirn weitergeleitet.

Dort passieren die entscheidenden Vorgänge: Zunächst bewerten wir jeden Sinnesreiz. Und zwar auf der Basis unserer unbewussten Triebe, unserer angeborenen und erworbenen Wertvorstellungen, unseres Wissens, unserer Erfahrungen, unserer Überzeugungen, Meinungen, Weltanschauungen usw. Wir können auch sagen: Wir bewerten die Sinnesreize auf der Basis der individuellen Persönlichkeit, die wir sind. Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht, spielt dabei keine Rolle. Wir bewerten immer! Damit geben wir dem eigentlichen Sinnesreiz eine individuelle, subjektive „Färbung“. Wir können unser Umfeld gar nicht so erfahren, wie es tatsächlich ist. Wir bilden uns eine individuelle „Wahrnehmung“. Wir „nehmen“ unsere individuelle und rein subjektive Bewertung des Sinnesreizes als „wahr“. Mit der Wahrnehmung bilden wir uns sozusagen ein Modell der Wirklichkeit. Dieses Modell ist aber nicht die

Unsere Sinnesorgane

Bewertung der Sinnesreize ...

tatsächliche Wirklichkeit, sondern unser subjektives Abbild der Wirklichkeit. Dieses individuelle Abbild entspricht der Wirklichkeit, wie eine Landkarte der tatsächlichen Landschaft entspricht.

Unsere Persönlichkeit mit allen unseren Trieben, Werten, Erfahrungen, Überzeugungen, Meinungen, Weltanschauungen usw. wirkt sozusagen wie ein Filter. Diesen Filter müssen alle Sinnesreize passieren. Dabei werden sie individuell bewertet. Mit diesem Filter „erfinden“ wir unsere individuelle und höchst subjektive Wahrnehmung der Welt „da draußen“. Wir nennen ihn deshalb den Wahrnehmungsfilter.

Ganz wichtig: Jeder von uns besitzt einen anderen Wahrnehmungsfilter. Jeder von uns bewertet die Wirklichkeit anders. Jeder bildet sich auf der Basis seiner Persönlichkeit seine eigenen Modelle und Abbilder der Wirklichkeit. Jeder erfindet sich seine eigene Wahrheit. Natürlich meint jeder: „Meine Wahrnehmung ist die einzig richtige! Was ich sehe, höre, ertaste, rieche und schmecke ist tatsächlich so und 100%ig wahr! Meine Wahrnehmung ist die Wahrheit!“

Dem ist aber nicht so: Kein Mensch ist im Besitz der absoluten und objektiven Wahrheit. Trotzdem streiten die Menschen allerorten: In der Familie, in der Arbeit, in jeglichem Umgang zwischen Menschen kann es zu Streit kommen. Sogar Kriege werden deshalb geführt! Weil zum Beispiel Bosnier die Welt anders wahrnehmen als Serben oder Kroaten.

Also: Streit und Rechthaberei machen in den meisten Situationen eigentlich keinen Sinn. Hören Sie sich die Meinung anderer an! Vergleichen Sie diese Meinung mit Ihrer eigenen! Lernen Sie aus der Sichtweise des anderen! Erweitern Sie dadurch Ihre eigene Sichtweise! Verstehen und tolerieren Sie die Meinung anderer! Aber: Verstehen und tolerieren heißt noch lange nicht „zustimmen“ und „danach handeln“!

Unsere Wahrnehmungsfilter sind noch für ein weiteres Phänomen verantwortlich: Sie verknüpfen jede unserer Wahrnehmungen mit irgendeinem Gefühl. Jede Wahrnehmung! Ob wir uns dessen bewusst sind oder nicht. Da wir dauernd wahrnehmen (sogar im Schlaf, wenn wir träumen!), haben wir immer irgendeinen Gefühlszustand. Definieren können wir Gefühlszustände immer anhand gegensätzlicher Extreme: Wir können zornig sein oder gelassen oder einen beliebigen Gefühlszustand zwischen diesen beiden Extremen haben. Genauso: Kummer und Freude, Angst und Dankbarkeit, Unlust und Lust usw. Ein Extrem repräsentiert dabei immer einen positiven Gefühlszustand. Das andere Extrem den negativen Gefühlszustand. Positive Gefühlszustände sind angenehm. Am liebsten würden wir dauernd solche positiven Gefühlszustände

... durch unseren Wahrnehmungsfilter

Unsere Persönlichkeit bestimmt unseren Wahrnehmungsfilter!

Es gibt nur subjektive „Wahrheiten“!

Verzichten Sie auf Rechthaberei!

Verknüpfung von Wahrnehmung und Gefühl

haben. Da wollen wir hin! Durch positive Gefühle bilden wir Gesundheit! Negative Gefühlszustände vermeiden wir. Davon wollen wir weg! Diese negativen Gefühlszustände machen uns auf Dauer krank! Sie erinnern sich: In Kapitel 0 haben wir dieses Grundprinzip des HEALTH-EXCELLENCE-Systems als Glücksprinzip bezeichnet.

Das vom Lateinischen abgeleitete Fremdwort für Gefühle heißt Emotionen. „E-“ bedeutet „aus, hinaus“, und „-motion“ bedeutet „Bewegung“. Ein Gefühl ist also eine „Hinausbewegung“. Dieses Wort beschreibt genau das, was passiert: Das mit der Wahrnehmung verknüpfte Gefühl aktiviert unsere Stütz- und Bewegungsmuskulatur und wir handeln. So kommt unser Verhalten zustande. Unser Verhalten ist der direkte Ausdruck unseres Gefühlszustands mit Hilfe von Sprache und Körpersprache! Jedes Gefühl hat dabei sein eigenes Ausdrucksmuster. Oft können wir schon an der Körperhaltung eines Menschen seine Gefühlslage erkennen.

Aber nicht nur nach außen aktivieren uns unsere Gefühle. Auch nach innen findet eine Aktivierung statt: Die vegetative, hormonelle und immunologische Reaktionslage werden der jeweiligen Gefühlslage angepasst. Zum Beispiel wird bei Angst Adrenalin aus der Nebenniere ausgeschüttet. Dieses Adrenalin stellt bestimmte Blutgefäße weiter und andere enger. Die Verengung der oberflächlichen Blutgefäße am Rücken spüren wir dann bei Angst als einen „kalten Schauer, der uns über den Rücken läuft“. Also müsste die E-motion auch In-motion heißen. Denn es werden durch Gefühle auch Vorgänge im Körperinneren ausgelöst.

Bis hierher besteht zwischen der Funktionsweise höherer Tiere und der Funktionsweise von uns Menschen kein Unterschied. Bei uns Menschen kommt nun aber ein besonderes Phänomen hinzu. Dieses Phänomen ist in der Evolution bisher einzigartig: Wir Menschen haben ein Bewusstsein! Wir können bewusst denken! Wir können uns über uns selbst bewusst werden: Über unsere Wahrnehmung, über unseren Wahrnehmungsfilter, über unsere Vergangenheit, unser Dasein, über unsere Zukunft usw. Das verhilft uns unter anderem zu zwei wesentlichen Fähigkeiten:

Zum einen können wir uns damit unsere subjektive Wahrnehmung bewusst machen und sie als ein subjektives Abbild der Wirklichkeit „entlarven“. Ebenso können wir uns die damit verknüpfte Gefühlslage bewusst machen. Diese Fähigkeit nennen wir „Selbstwahrnehmung“!
Zum anderen können wir unsere Wahrnehmungsfilter mit bewussten Gedanken „füttern“. Genauso als würden die Reize von außen kommen. Somit können wir durch bewusstes Denken unsere Wahrnehmung und die damit verknüpften

Gefühle aktivieren uns nach außen!

Gefühle aktivieren uns auch nach innen!

Wir Menschen haben ein Bewusstsein!

Selbstwahrnehmung

Selbstregulierung

Gefühl bewusst erkennen und steuern. Dabei sind wir nicht auf die Gegenwart beschränkt: Wir können uns an die Vergangenheit erinnern! Und wir können in die Zukunft „phantasieren“! Diese Fähigkeit der willentlichen und bewussten Steuerung unserer Gefühle nennen wir „Selbstregulierung“!

Durch diese beiden Fähigkeiten können wir zum „Herrn“ über unser eigenes Gefühlsleben werden. Sie sind zwei wesentliche Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz und damit zwei wesentliche Kompetenzen für eine Gesundheitsbildende Lebensführung. In dieser Hinsicht hat die „Herrschaft“ über unser Gefühlsleben mehrere positive Auswirkungen (Abbildung 1-3):

Durch Selbstwahrnehmung können wir jederzeit erkennen, ob wir uns in einem positiven, energiereichen Gefühlszustand befinden (= Gesundheitsbildung) oder in einem negativen, energiearmen Gefühlszustand (= Krankheitsverursachung). Das heißt: Wir erkennen, ob wir Wohlbefinden und Gesundheit näher sind oder Unwohlsein und Krankheit.

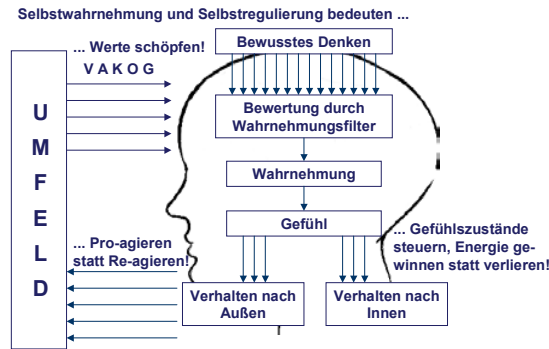
Durch Selbstregulierung können wir willentlich und jederzeit diejenigen Gefühlszustände erzeugen, die zu einem Verhalten führen, das der jeweiligen Situation angemessen ist. Vorsicht! Wir können uns auch zu einem Verhalten zwingen, das dem jeweiligen Gefühlszustand nicht entspricht. Zum Beispiel können wir nach außen den „Coolen“ spielen, während es in uns fürchterlich „brodelt“. Solch widersprüchliches Verhalten erfordert aber immer einen großen Energieaufwand und kann einen Menschen auf Dauer ausbrennen und krank machen.

„Herr“ sein über unser Gefühlsleben bedeutet, ...

... unseren Gefühlszustand bewusst wahrnehmen!

... willentlich und jederzeit positive, energiereiche Gefühlszustände erzeugen!

Abbildung 1-3: Die Auswirkungen von Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung



Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung ermöglichen uns aber noch mehr: Wir können unser Verhalten so steuern, dass wir proaktiv auf unser Umfeld wirken. „Proaktiv handeln“ bedeutet, dass wir auf unser Umfeld einwirken und das Umfeld in der von uns gewünschten Weise reagiert – und nicht umgekehrt! Durch proaktives Handeln gestalten wir unsere Welt nach unserem Willen. Und zwar so, dass wir unsere gewünschten (gesundheitsbildenden) Werte schöpfen können.

In diesem Kapitel zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung systematisch entwickeln. Sie sollen diese beiden Kompetenzen der Emotionalen Intelligenz so in Ihrem Leben einsetzen, dass Sie Ihre wichtigen gesundheitsbildenden Werte schöpfen können.

Als erstes werden wir Ihnen eine Bestandsaufnahme Ihrer Gefühle zeigen. Damit sollen Sie erkennen, welche positiven und negativen Gefühlszustände Ihr Leben am meisten bestimmen. Dann werden Sie sich zunächst Ihren positiven Gefühlszuständen zuwenden: Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihre positiven Gefühle intensivieren und dauernd verfügbar machen. Das wird Ihrer Gesundheit sehr zuträglich sein. Dann beschreiben wir Ihnen den richtigen Umgang mit negativen Gefühlen. So können Sie die krankmachenden Wirkungen negativer Gefühle vermeiden. Schließlich lernen Sie eine Methode, mit der Sie neues und erwünschtes Verhalten lernen und einüben können.

... durch proaktives Handeln die Welt schaffen, in der wir unsere gewünschten Werte schöpfen können!

Das lernen Sie in diesem Kapitel!

Unsere Gefühle erkennen

Die erste Fähigkeit, die wir in Bezug auf Selbstwahrnehmung lernen werden, ist das Erkennen unserer Gefühle. Für viele von uns ist das sehr schwierig. Auf die Frage „Wie geht's Dir? Wie fühlst Du Dich?“ wissen viele Menschen nicht mehr zu sagen als „Gut!“ oder „Besch...!“ Nicht nur, dass wir uns unserer Stimmung und unserer Gefühlslage nicht bewusst sind. Es fehlt uns meist auch am richtigen Wortschatz! Wir meinen den Wortschatz, um Gefühle und Stimmungen auszudrücken. Dazu kommt eine Art „Tabu“ in unserer westlichen Welt – vor allem in der „Männerwelt“: Gefühle zeigen! Gefühle ausdrücken! Gefühle ausleben! Das tut man nicht! Man(n) muss sich unter Kontrolle haben! Cool sein! Zumindest „cool“ erscheinen! Vielen von uns ist das so anerzogen worden: Gefühle gehören zur Intimsphäre! Das zeigt man nicht nach außen! Nach außen tut man so als ob! Aber innerlich brodelt es!

Solche Menschen sind sich ihrer Gefühle nicht bewusst. Weder ihrer positiven noch ihrer negativen Gefühle! Selbst wenn sie wollten: Sie können aus Ihren negativen Gefühlszuständen nicht herauskommen. Weil sie diese Gefühle und die damit verbundenen Gefahren für ihre Gesundheit gar nicht wahrnehmen. Genauso wenig können sich diese Menschen in positive Gefühlszustände versetzen und bewusst ihr volles Gesundheitspotenzial ausschöpfen.

Sie müssen sich also Ihrer Gefühle bewusst werden! Dazu machen Sie als erstes die folgende Übung: Die Bestandsaufnahme Ihrer Gefühle mit Hilfe der Tabelle 1-1. Positive, energiereiche Gefühlszustände stehen in der linken Spalte. Die gegenteiligen negativen und energiearmen Gefühlszustände stehen in der rechten Spalte. Gehen Sie Zeile für Zeile durch und beurteilen Sie, ob sie den betreffenden positiven und den betreffenden negativen Gefühlszustand „nie, manchmal, oft oder sehr oft“ in Ihrem Leben haben! Dabei ist es durchaus möglich, dass Sie sowohl bei dem positiven als auch bei dem negativen Gefühl „sehr oft“ ankreuzen. Das bedeutet dann, dass sie zwischen beiden Gegensätzen „sehr oft“ hin und her pendeln.

Nehmen Sie sich für diese Übung genügend Zeit! Erinnern Sie sich genau an entsprechende Episoden in Ihrem Leben! Machen Sie sich dazu auch Notizen! Als würden Sie im Nachhinein Tagebuch über Ihr Gefühlsleben schreiben.

Übung:
Bestandsaufnahme der
Gefühle

Tabelle 1-1: Bestandsaufnahme der Gefühle: Ich fühle mich ...

--	--	--

Positive, energierreiche Gefühlszustände:	sehr oft		manchmal		nie		manchmal		sehr oft		Negative, energierarme Gefühlszustände:
	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	
... dankbar	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... undankbar
... engagiert	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... teilnahmslos
... erfolgreich	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... versagend
... erleichtert	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... belastet
... frei	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... gezwungen
... fröhlich	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... traurig
... geduldig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... ungeduldig
... gelassen	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... wütend, zornig
... glücklich	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... unglücklich
... gut gelaunt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... übel gelaunt
... heiter	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... missmutig
... hoffnungsfroh	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... hoffnungslos
... geistig klar	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... verwirrt
... lebendig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... leblos
... leistungsfähig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... ausgelaugt
... lustvoll	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... lustlos
... mutig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... ängstlich
... neugierig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... gelangweilt
... optimistisch	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... pessimistisch
... ruhig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... übererregt
... schuldlos	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... schuldig
... selbstbewusst	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... schüchtern
... sicher	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... unsicher
... sinnerfüllt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... sinnentleert
... sorglos	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... besorgt
... stark	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... schwach
... ungehemmt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... gehemmt
... wertvoll	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... minderwertig
... zufrieden	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... unzufrieden
... anerkennend	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... missachtend
... vergönnend	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... neidisch
... freigiebig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... geizig

... liebend	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... hassend
... nahbar	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... unnahbar
... offen	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... skeptisch
... tolerant	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... intolerant
... überlegen	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... unterlegen
... vertrauensvoll	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... misstrauisch
... wohlwollend	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... missgünstig
... zugehörig	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... einsam
... zugeneigt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... verabscheuend
... angenommen	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... zurückgewiesen
... beachtet	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... unbeachtet
... bestätigt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... enttäuscht
... geborgen	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... verlassen
... gefördert	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... übergangen
... respektiert	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... missachtet
... eingebunden	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... isoliert
... unterstützt	□	□	□	□	□	□	□	□	□	... allein gelassen

Nun sollte es Ihnen leicht fallen, eine kurze Liste mit den drei häufigsten positiven und den drei häufigsten negativen Gefühlszuständen in Ihrem Leben aufzustellen.

Wenden wir uns in der nächsten Übung zunächst der Liste mit den positiven Gefühlszuständen zu: Nehmen Sie sich nacheinander jeden der drei positiven Gefühlszustände vor und erinnern Sie sich diesbezüglich an besonders intensiv erlebte Ereignisse in Ihrem Leben! Nehmen Sie sich Zeit und machen Sie eine möglichst lange Liste von positiven Ereignissen! Sie erstellen quasi eine Liste von den „Highlights“ in Ihrem Leben. Die Beschäftigung mit den positiven Erinnerungen wird Ihnen gut tun. Nicht nur, dass es angenehm ist, in positiven Erinnerungen zu schwelgen. Es ist vor allem gesundheitsbildend.

Nun werden wir diese angenehmen Wirkungen noch vertiefen: Nehmen Sie sich aus Ihrer „Highlight“-Liste ein besonders intensives Ereignis heraus! Sorgen Sie dafür, dass Sie ganz ungestört sind! Setzen Sie sich bequem auf einen Stuhl oder legen Sie sich nieder! Schließen Sie die Augen! Entspannen Sie sich, indem Sie Ihre Atmung beobachten! Verändern Sie Ihre Atmung nicht! Sondern spüren Sie nur, wie die Luft einströmt und wieder ausströmt! Wenn Sie irgendwo in Ihrem Körper eine Verspannung spüren, lassen Sie diese Verspannung los beim

Übung: Liste der positiven Ereignisse aufstellen!

Übung: Ein positives Ereignis meditieren!

Ausatmen! Nach fünf bis zehn Minuten werden Sie schon ziemlich entspannt sein. Je öfter Sie diese Art der Entspannung üben, desto schneller werden Sie einen immer tieferen Entspannungszustand erreichen. In einem solchen Zustand können Sie Ihre positive Erinnerung noch intensiver genießen.

Erinnern Sie sich jetzt an das positive Ereignis! Lassen Sie das Ereignis vor Ihrem geistigen Auge aus Ihrer Erinnerung aufsteigen! Beobachten Sie, ob es stehende Bilder wie Fotos oder bewegte Bilder wie in einem Videofilm sind! Egal! Machen Sie das Bild oder die Szene vor Ihrem geistigen Auge ganz klar ... und deutlich ... und groß ... und farbig ...! Gehen Sie wieder mitten hinein in das Bild oder die Szene! So als würden Sie alles wieder so erleben, wie es damals war ...

Ist die Szene auch mit Geräuschen oder Stimmen verbunden? Wenn ja: Lassen Sie die Geräusche und Stimmen vor Ihrem inneren Ohr ganz klar ... und deutlich ... und genau in der richtigen Lautstärke werden! Hören Sie mitten hinein in das Bild oder die Szene! So als würden Sie jetzt alles wieder genauso hören, wie es damals war ...

Nun haben Sie wieder Kontakt mit genau dem gleichen Gefühlszustand, wie Sie in damals spürten. Genießen Sie das Gefühl! Schwelgen Sie darin ...! Wo in Ihrem Körper spüren Sie das Gefühl am meisten? Lassen Sie das Gefühl von dort ausstrahlen ...! Das Gefühl soll sich ausbreiten! Lassen Sie es Ihren ganzen Körper durchströmen ...! Jeden Teil Ihres Körpers ...! Jede Faser Ihres Körpers ...! Jede Zelle Ihres Körpers ...!

Bleiben Sie solange in Kontakt mit diesem angenehmen Gefühl, wie es Ihnen angemessen erscheint ...!

Schließlich wollen Sie mit der Meditation aufhören: Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder langsam zurück in die Gegenwart! In den Raum bzw. die Umgebung, in der Sie sich befinden. Öffnen Sie langsam die Augen! Räkeln und strecken Sie sich! Die Übung ist beendet.

Machen Sie diese Übung, wann immer Sie wollen. Sie kann Ihnen nur gut tun. Den meisten Nutzen haben Sie davon, wenn Sie so den Tag beginnen und ihn abends so abschließen. Diese Art der Meditation ist sehr wirksam für die Bildung Ihrer Gesundheit. Machen Sie sich diese Übung zur Gewohnheit! Üben Sie zunächst mit nur einer Erinnerung! Wenn sie Ihnen geläufig ist, nehmen Sie sich eine neue Erinnerung vor oder einen anderen positiven Gefühlszustand von Ihrer Liste oder nach Belieben! So werden Sie sich nach und nach der vielen Möglichkeiten positiver Gefühlszustände bewusst, die Sie erleben können. Wenn Sie nur wollen!

Abschluss der Meditation

Regelmäßig üben!

Übung: Tagebuch führen
(1) Positivliste

Beginnen Sie ab sofort eine Positivliste zu führen: Schreiben alles auf, was Ihnen an positiven Ereignissen begegnet! Zum Beispiel eine Arbeit, die Ihnen besonders gut gelingt. Oder ein Lob Ihrer Kollegen oder Ihres Chefs. Oder ein Lob Ihrer Kunden. Oder ein beglückendes Ereignis mit Ihrer Familie. Oder eine besondere sportliche Leistung. Was auch immer! Schreiben Sie es auf! Möglichst ausführlich und möglichst genau. Nach dem gleichen Schema wie bei der Meditationsübung: „Was habe ich gesehen? Was habe ich gehört? Was habe ich gefühlt?“

Das Aufschreiben hat zwei positive Wirkungen: Zum einen können Sie sich Ihre Notizen immer wieder durchlesen. Wann immer sie wollen. Dadurch erinnern Sie sich wieder an diese Ereignisse. Das hat eine ähnliche Wirkung wie die Meditationsübung. Zum anderen verankern Sie durch das genaue Beschreiben die positiven Ereignisse viel intensiver in Ihrer Erinnerung. Das wirkt nachhaltig auf Ihre allgemeine Stimmungslage. Sie wird sich deutlich aufhellen, wenn Sie einige Zeit so geübt haben. Sie werden widerstandsfähiger gegen Stress. Und aus negativen Gefühlslagen werden Sie leichter und schneller wieder herauskommen.

Wenden wir uns nun Ihren negativen, energiearmen Gefühlszuständen zu. Sie haben krankmachende Wirkung. Deshalb sind die folgenden Übungen und Techniken so wichtig: Sie müssen negative Gefühlszustände möglichst schnell wahrnehmen! Nur dann können Sie sich mit den Techniken der Selbstregulation auch schnell wieder aus diesen Gefühlszuständen herausholen.

Zunächst ist Folgendes ganz wichtig: Sich an negative Gefühlszustände zu erinnern und diese wieder in sich hervorzurufen, ist sehr unangenehm. Deshalb betten Sie die Arbeit an negativen Gefühlen immer in die Meditation positiver Gefühlszustände (siehe oben) ein. Das bedeutet: Sie beginnen mit der Meditation eines positiven Gefühlszustands. Dann arbeiten Sie an der negativen Gefühlslage. Schließlich enden Sie wieder mit der Meditation eines positiven Gefühlszustands. Zumindest das Abschließen mit einer positiven Meditation müssen Sie durchführen! Sonst nehmen Sie die negative Gefühlslage nach der Übung mit in Ihren Alltag.

Suchen Sie sich aus Ihrer Bestandaufnahme ein negatives Gefühl heraus! Arbeiten Sie am Anfang mit wenig belastenden Gefühlen! Wenden Sie sich erst schwerwiegenderen negativen Gefühlen zu, wenn Sie in der Arbeit mit negativen Gefühlszuständen geübt sind.

Starten Sie mit der Meditation einer beliebigen positiven Gefühlslage! Dann erinnern Sie sich an eine Begebenheit aus

Der erfolgreiche Umgang mit negativen Gefühls-lagen

Übung: Negative Gefühls-lagen körperlich erkennen!

Ihrer Vergangenheit, in der Sie das negative Gefühl hatten! Erinnern Sie sich an die Szene aber nur so, als würden Sie sich einen Film im Kino oder im Fernsehen anschauen! Dadurch bewahren Sie eine gewisse Distanz zu den damaligen Ereignissen. Das negative Gefühl wird dadurch nicht zu intensiv über Sie „herfallen“. Beobachten Sie nun, wie und wo in Ihrem Körper Sie das negative Gefühl spüren! An diesen Körperwahrnehmungen werden Sie in Zukunft erkennen, wenn Sie wieder in Gefahr sind, in diese Gefühlslage „hineinzuschlittern“.

Beenden Sie die Übung durch die Meditation eines positiven Gefühlszustands! Am besten meditieren Sie denjenigen positiven Gefühlszustand, der dem gerade gespürten negativem Gefühl genau entgegengesetzt ist.

Schreiben Sie sich auf, wie Sie den negativen Gefühlszustand körperlich wahrgenommen haben! Schreiben Sie sich alle Gedanken dazu von der Seele!

Nun analysieren Sie, was da eigentlich in Ihnen vorgegangen ist: Entsprechend des Modells menschlichen Verhaltens (siehe Abbildung 2-2) unterscheiden Sie zwischen der auslösenden Situation, Ihrer Bewertung dieser Situation, Ihrem Bedürfnis nach Werteschöpfung, das hinter Ihrer Bewertung steht, und dem negativen Gefühl, das durch Ihre Bewertung in Ihnen „hochkommt“. Was ist das Wichtige dabei? Natürlich: Ihr Bedürfnis nach Werteschöpfung. Darauf kommt es Ihnen letztendlich an. Dieses Bedürfnis müssen Sie sich bewusst machen. Dann können Sie sich überlegen, wie Sie dieses Bedürfnis befriedigen können. Ohne dass der negative Gefühlszustand krankmachend in Ihnen zur Wirkung kommt. Schreiben Sie sich Ihre Überlegungen genau auf!

Weil das alles nicht so leicht zu verstehen ist, hier ein praktisches Beispiel: Nehmen wir an, der negative Gefühlszustand sei Ärger. Sie ärgern sich immer wieder, wenn Sie bei einer wichtigen Arbeit durch einen Telefonanruf gestört werden.

Beschreiben wir als erstes die *auslösende Situation*: Sie sitzen an Ihrem Arbeitsplatz und arbeiten an einem Konzept, das Ihre ganze Aufmerksamkeit erfordert. Jetzt klingelt das Telefon! Das ist die sachliche Beschreibung der auslösenden Situation. Beachten Sie, dass diese Beschreibung noch keinerlei Bewertung beinhaltet!

Jetzt Ihre Bewertung: „Ich muss mich hier konzentrieren und stehe unter Druck, und jetzt schon wieder dieses verdammte Telefon. Andauernd werde ich gestört. Nie kann ich ungestört arbeiten. Es ist wie verhext. Da werde ich ja nie fertig ...“ Diese Bewertung verknüpfen Sie unmittelbar mit dem Gefühl „Ärger“.

Übung: Tagebuch führen
(2) Selbstwahrnehmungsanalyse

Ein Beispiel

Und diesen Ärger nehmen Sie nun mit hinüber in das Telefonat. Und wenn Sie den Hörer nicht abnehmen? Dann nehmen Sie Ihren Ärger mit hinüber in die Fortsetzung Ihrer wichtigen Arbeit. Beides kann zu Problemen führen.

Werden Sie sich stattdessen Ihrer Bedürfnisse bewusst: Was wollen Sie eigentlich erreichen? Ganz klar: Ungestört und konzentriert arbeiten, um die Arbeit möglichst perfekt zu machen. Das sind Ihre wichtigen Werte in dieser Situation: Ruhe, Konzentration, perfekte Arbeit. Nun können Sie nach Lösungen suchen, die Ihnen die Schöpfung dieser Werte erlauben. Zum Beispiel: Den Telefonstecker vor Beginn der Arbeit herausziehen. Oder Sie bitten Ihre Sekretärin, nur ganz wichtige Telefonate durchzustellen.

In Ihrem Tagebuch schreiben Sie die Selbstwahrnehmungsanalyse in folgender Form auf:

Wenn ich (x) beobachte (= auslösende Situation), dann bewerte ich (x) als ... (= Bewertung), weil ich der Meinung bin, dass ... (= Glaubenssatz), und weil ich (y) befriedigen will (= dahinterstehende Bedürfnisse nach Werten). Deshalb fühle ich (z) (= Gefühl) und verhalte mich (v) (= Verhalten). Stattdessen wäre folgendes Verhalten erfolgreicher und angemessen ...

entsnarrten. werden Sie sich durch die Trennung von Auslöser, Bewertung und Gefühl Ihrem eigentlichen Bedürfnis nach Werteschöpfung bewusst. Damit übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gefühle. Und Sie finden Wege zur Werteschöpfung, die keine negativen Gefühle in Ihnen auslösen.

Gehen Sie nach und nach immer schwerwiegendere negative Gefühlszustände in dieser Art und Weise an! Lassen Sie sich unter Umständen von anderen dabei helfen: Von Ihrem Lebenspartner, einem engen Freund oder einem professionellen Berater.

Nun sind wir auch schon mitten in der Selbstregulierung! Denn Sie überlegen sich ja bereits, wie Sie durch Eigeninitiative in Zukunft angemessener und erfolgreicher Ihre wichtigen und gesundheitsbildenden Werte schöpfen können.

Von den vielen Möglichkeiten und Techniken der Selbstregulierung werden wir im Folgenden besprechen, wie Sie neues Verhalten lernen und in Ihrem Leben umsetzen können. Machen Sie alle Übungsschritte schriftlich! Das heißt: Überlegen Sie erst in Ruhe und schreiben Sie dann Ihre Überlegungen nieder!

Selbstregulierung

Übung:
Neues Verhalten lernen und einüben

Als erstes identifizieren Sie Ihr derzeitiges (unerwünschtes) Verhalten! Überlegen Sie, was an diesem Verhalten angemessen ist und was unangemessen! Das Angemessene an diesem Verhalten sollten Sie beibehalten und als Ausgangsbasis für Ihr neues Verhalten verwenden! Manches Verhalten beurteilen Sie sicher als völlig unangemessen. Dann werfen Sie dieses Verhalten vollständig.

Nun gehen Sie daran, Ihr neues (gewünschtes) Verhalten zu gestalten. Lassen Sie Ihren Vorstellungen und Wünschen freien Lauf! Beschreiben Sie von Ihrem neuen Verhalten so viele Einzelheiten wie möglich! Überlegen Sie: Vielleicht gibt es in Ihrem Bekanntenkreis ein Vorbild für dieses Verhalten. Solche Vorbilder können Ihnen als Modell für das neue Verhalten dienen. Dabei müssen Sie sich nicht genau an das Vorbild halten. Verbessern Sie, was Ihnen am Verhalten Ihres Vorbilds nicht passt!

Nun phantasieren Sie in die Zukunft: Überlegen Sie sich zukünftige Situationen, in denen Sie das zukünftige Verhalten anwenden werden! Schreiben Sie sich solche Situationen auf! Stellen Sie sich vor Ihrem geistigen Auge vor, was Sie in einer solchen zukünftigen Situation sehen werden! Und stellen Sie sich vor, was Sie hören werden! Und beschreiben Sie, wie Sie sich dabei fühlen werden! Überlegen Sie, woran Sie in einer solchen Situation erkennen werden, dass Sie Ihr neues Verhalten anwenden! Vor allem stellen Sie sich vor, wie Sie mit Ihrem neuen Verhalten erfolgreich sein werden!

Manchmal wird Ihnen Folgendes passieren: Die Vorstellung von der zukünftigen Anwendung Ihres neuen Verhaltens fühlt sich aus irgendeinem Grund nicht stimmig an. Gehen Sie dann zu Schritt 2 zurück! Und verfeinern und optimieren Sie die Beschreibung Ihres Verhaltens! Kehren Sie dann zu Schritt 3 zurück! Überprüfen Sie die Stimmigkeit Ihres neuen Verhaltens solange, bis Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind!

Natürlich gelingt dieses Phantasieren in die Zukunft am besten, wenn Sie sich vorher in einen meditativen Zustand versetzen. Dadurch verankern Sie das neue Verhalten in Ihrem Unterbewusstsein. Das haben Sie ja bereits gelernt. So geht Ihnen Ihr neues Verhalten mit der Zeit „in Fleisch und Blut über“.

Nun sind nur drei Dinge zu tun: Erstens üben! Zweitens üben! Drittens üben! Spaß beiseite! Es geht nun wirklich darum, das neue Verhalten immer und immer wieder im Unterbewusstsein zu verankern und in der praktischen Anwendung zu überprüfen. Natürlich klappt es nicht immer auf Anhieb! Das ist ganz normal. Deshalb: Lassen Sie sich nicht entmutigen! Probieren Sie es immer wieder! Nehmen Sie sich immer neue Verhaltensweisen

Schritt 1:
Das unerwünschte
Verhalten identifizieren

Schritt 2:
Das neue Verhalten
gestalten

Schritt 3:
Das neue Verhalten in
seiner zukünftigen und
erfolgreichen Anwendung
meditieren

vor! So wird sich nach und nach Ihr Verhalten immer positiver verändern! Aber haben Sie Geduld! Die Veränderungen sind oft so kontinuierlich, dass Sie Ihre Fortschritte selbst gar nicht so intensiv wahrnehmen. Aber wenn Ihre Mitmenschen sagen: „Du hast Dich aber verändert in letzter Zeit! Zum Positiven!“ Dann wissen Sie, dass Sie auf dem richtigen Weg sind. Nehmen Sie sich vor allem Verhaltensweisen vor, die Ihrer gesundheitsbildenden Werteschöpfung dienen! Schlagen Sie dazu noch mal die gesundheitsbildenden Werte im Einführungskapitel (Kapitel 0) nach! Sie werden schon innerhalb kurzer Zeit eine positive Wirkung auf Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität wahrnehmen.

Viele Leser dieses Kapitels werden sagen: „Das klingt alles sehr plausibel und einleuchtend für mich! Das möchte ich umsetzen!“ Sie gehen dann mit großer Begeisterung an die Umsetzung. Aber: Schon nach wenigen Tagen erlischt das Engagement wieder. Die Tagesroutine holt Sie ein. Alle guten Vorsätze scheinen vergessen. Der alte Trott kehrt wieder ein.

Damit es Ihnen nicht auch so ergeht, müssen Sie eine starke Überzeugung aufbauen: Die Überzeugung, dass die Arbeit an Ihren Kompetenzen der Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung für Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität notwendig und wirksam ist. Erst dann macht es im zweiten Schritt Sinn, an die konkrete Planung und Umsetzung des Gelernten zu gehen. Je mehr Zeit Sie zum Aufbau Ihrer Überzeugung und deren Verankerung in Ihrem Unterbewusstsein verwenden, desto leichter wird Ihnen die tatsächliche Umsetzung fallen. Die Umsetzung geschieht dann fast mühelos und scheinbar wie von selbst. Getrieben von der Kraft des Unterbewusstseins.

Zum Aufbau einer starken Überzeugung nutzen wir eine Technik von Robert Dilts. Er hat sie in seinem Buch „Von der Vision zur Aktion“ (Junfermann, Paderborn 1998) beschrieben.

Zunächst machen Sie sich folgende Überzeugungsaussage zu eigen:

„Ich verbessere meine Kompetenzen der Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung systematisch und kontinuierlich. Denn ich bin davon überzeugt, dass diese Kompetenzen mein Wohlbefinden und meine Gesundheit fördern und meine Lebensqualität erhöhen.“

Schreiben Sie diese Aussage ganz oben auf ein Blatt Papier! Finden Sie nun Begründungen für die Richtigkeit dieser Aussage, indem Sie die nachfolgenden Nebensätze ergänzen:

Gesundheitsbildendes
Verhalten einüben!

**Zusammenfassung und
Umsetzung von
Selbstwahrnehmung
und Selbstregulierung**

Umsetzungsschritt 1:
Eine Überzeugung
aufbauen!

Ihre
Überzeugungsaussage!

Begründungen für Ihre
Überzeugung finden!

„Ich verbessere meine Kompetenzen der Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung systematisch und kontinuierlich. Denn ich bin davon überzeugt, dass diese Kompetenzen mein Wohlbefinden und meine Gesundheit fördern und meine Lebensqualität erhöhen, ...

- weil ...
- weshalb ...
- nachdem ...
- während ...
- immer wenn ...
- so dass ...
- wenn ...
- *obwohl ...
- genau so wie ...

Schreiben Sie mindestens eine Begründung in jedem Nebensatz auf! Je mehr Begründungen, desto besser für die Kraft Ihrer Überzeugung. Nehmen Sie sich genügend Zeit dafür!

Machen Sie nun aus jedem Nebensatz einen Hauptsatz! Lassen Sie dazu die einleitenden Bindewörter mit Ausnahme des Wortes „obwohl“ weg! Nun haben Sie ein Überzeugungsstatement aus aneinandergereihten Hauptsätzen!

Prägen Sie sich dieses Statement genau ein! Am besten: Sie lernen es auswendig. Dann verankern Sie das Statement in Ihrem Unterbewusstsein: Versetzen Sie sich in einen entspannten Zustand! Lassen Sie sich durch Ihre innere Stimme das Überzeugungsstatement immer wieder vorsagen! Achten Sie auf die inneren Bilder und Szenen, die dabei vor Ihrem geistigen Auge erscheinen! Lassen Sie diese Bilder und Szenen groß, farbig, klar und deutlich werden! Bleiben Sie nicht außerhalb dieser Bilder und Szenen, so als würden Sie sich einen Film im Kino oder im Fernsehen anschauen! Gehen Sie in Ihrer Vorstellung direkt in diese Bilder und Szenen hinein! Dadurch erleben Sie sie besonders intensiv. Achten Sie auf die positiven Gefühle der Überzeugung, die dadurch in Ihnen entstehen. Genießen Sie Ihre Überzeugung! Lassen Sie diese Gefühle Ihren ganzen Körper durchströmen! Und jede Faser und jede Zelle Ihres Körpers durchdringen! So verankern Sie mit Hilfe Ihrer inneren Stimme, Ihres geistigen Auges und Ihrer Gefühle das Überzeugungsstatement in Ihrem Unterbewusstsein. Dort verankert wird Ihre Überzeugung immer stärker.

Das ist der Trick bei diesem Vorgehen: Sie gehen nicht direkt an die Umsetzung Ihrer Pläne und Vorsätze, sondern kümmern sich erst um die Stärkung der Kraft Ihrer Überzeugung. Die

Überzeugungsstatement formulieren!

Überzeugung im Unterbewusstsein verankern!

Umsetzung wird so immer leichter. Sie geschieht nahezu mühelos und scheinbar automatisch.

Reservieren Sie sich regelmäßige Termine für Ihre Überzeugungsarbeit in Ihrem Zeitplanbuch! Arbeiten Sie diese Termine diszipliniert ab! Je mehr Ihre Überzeugung wächst, desto leichter wird Ihnen die Arbeit fallen.

Wenn Sie sich Ihrer Überzeugung sicher sind, gehen Sie an die eigentlichen Verbesserungen Ihrer Kompetenzen in Bezug auf Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung. Führen Sie dazu die Übungen in diesem Kapitel durch. In der folgenden Tabelle haben wir die Übungen noch mal zusammengefasst (Tabelle 1-2).

Tabelle 1-2: Übungen in diesem Kapitel

Bestandsaufnahme der Gefühle	Seite 31
Liste der positiven Ereignisse	Seite 33
Ein positives Ereignis meditieren	Seite 33
Tagebuch führen (1): Positivliste	Seite 34
Negative Gefühlslagen körperlich erkennen	Seite 35
Tagebuch führen (2): Selbstwahrnehmungsanalyse	Seite 36
Neues Verhalten lernen und einüben	Seite 37

Wieder reservieren Sie sich regelmäßige Termine für Ihre Übungen in Ihrem Zeitplanbuch! Arbeiten Sie diese Termine diszipliniert ab! Setzen Sie für die nächsten zwei bis drei Monate den Schwerpunkt Ihrer persönlichen Arbeit an Ihrer Emotionalen Intelligenz auf die Kompetenzen „Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung“! Danach können Sie sich andere Schwerpunkte suchen und diese Kompetenzen nur noch von Zeit zu Zeit auffrischen.

Grundsätzlich können Sie die Übungen in jeder beliebigen Reihenfolge durchlaufen! Wir empfehlen aber die Reihenfolge, wie die Übungen in diesem Kapitel beschrieben sind:

Beginnen Sie mit der Übung „Bestandsaufnahme der Gefühle“! Wählen Sie Ihr positivstes Gefühl aus und fahren Sie mit der Übung „Liste der positiven Ereignisse“ fort! Nun haben Sie genügend Stoff für die Übung „Ein positives Ereignis meditieren“. Bleiben Sie bei einem einzigen positiven Ereignis, bis Sie es in- und auswendig meditieren können! Parallel dazu führen Sie Ihre Liste der Ereignisse zu Ihrem positivsten Gefühl fort! Bis es Ihnen schwer fällt, weitere Ereignisse dazu zu erinnern. Heben Sie sich Ihre Aufzeichnungen in einem Ordner auf oder führen Sie Ihre Liste gleich in einem Tagebuch. Ein solches Tagebuch brauchen Sie ja auch für die Übung „Tagebuch führen (1) Positivliste“. Beginnen Sie gleich heute mit dieser Übung! Kaufen Sie sich ein besonderes Schreibbuch und einen besonderen Schreibstift! Die Arbeit mit positiven

Umsetzungsschritt 2: Zusammenfassung der Techniken und Umsetzung

Übungstermine im Zeitplanbuch reservieren!

Ihre Arbeit mit positiven Gefühlszuständen

Gefühlszuständen und das Führen des Tagebuchs soll etwas Besonderes und ein tägliches Ritual für Sie werden. Eigentlich sollten Sie diese Gewohnheit von heute bis an Ihr Lebensende pflegen.

Erst nach einiger Zeit der Arbeit mit positiven Gefühlszuständen wenden Sie sich der Übung „Negative Gefühlslagen körperlich erkennen“ zu. Denken Sie immer daran: Die Arbeit mit negativen Gefühlen müssen Sie zwischen positive Gefühle „einbetten“. Zumindest müssen Sie solche Übungen immer mit einem positiven Gefühlszustand beenden! Sonst bleiben Sie in einer negativen Stimmung und kontaminieren die Zeit nach Ihren Übungen mit negativen Gefühlen. Achten Sie immer darauf, ausschließlich in einer positiven Gefühlslage einzuschlafen!

Erkennen Sie durch regelmäßige Selbstwahrnehmungsanalysen die Entstehung Ihrer negativen Gefühlszustände und Ihre dahinter stehenden Werteschöpfungsbedürfnisse. Die Ergebnisse Ihrer Selbstwahrnehmungsanalysen dokumentieren Sie schriftlich in Ihrem Tagebuch (Übung: Tagebuch führen (2) Selbstwahrnehmungsanalyse). Halten Sie sich immer genau an die Übungsanleitungen in diesem Buch!

Parallel zur Arbeit mit negativen Gefühlszuständen setzen Sie natürlich Ihre Arbeit mit positiven Gefühlen fort. Nach und nach werden Ihnen mehr Ideen für neue Verhaltensweisen einfallen: Dann ist der Zeitpunkt gekommen, auch die Übung „Neues Verhalten erlernen und einüben“ dazuzunehmen.

Wir wünschen Ihnen viel FLOW bei dieser Arbeit. Freuen Sie sich auf Ihre Fortschritte und genießen Sie Ihre Erfolge! Nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, falls Sie nicht weiterkommen! Falls Sie Fragen an uns haben, melden Sie sich einfach unter der folgenden eMail-Adresse:

info@health-excellence.de

Mehr Wissen und Training zum Thema „Selbstwahrnehmung und Selbstregulierung“ bekommen Sie in unseren Einzel-Coachings und unseren Seminaren. Falls Sie daran Interesse haben, fordern Sie auf beiliegender Fax-Antwort oder bei oben stehender eMail-Adresse zusätzliche Informationen an.

Besonders empfehlen wir Ihnen unseren kostenlosen Informationsdienst: Darin verschicken wir monatlich vertiefende Informationen zur krankheitsvermeidenden und gesundheitsbildenden Lebensführung. Fordern Sie ihn mit beiliegender Fax-Antwort oder über unsere eMail-Adresse an!

Ihre Arbeit mit negativen Gefühlszuständen

Neues Verhalten erlernen und einüben

Einzel-Coaching und Seminare

Kostenloser Informationsdienst zur krankheitsvermeidenden und gesundheitsbildenden Lebensführung

Das HEALTH-EXCELLENCE-System

Wir haben das HEALTH-EXCELLENCE-System entwickelt, um interessierte Menschen bei der Entwicklung und Ausschöpfung ihres Gesundheitspotenzials zu unterstützen.

Das Ihnen hier vorliegende HEALTH-EXCELLENCE-Buch ist nur ein Teil dieses umfassenden Systems. Wenn Sie weitere Informationen zur gesundheitsbildenden und krankheitsvermeidenden Lebensführung haben wollen, fordern Sie unseren **kostenlosen monatlichen Informationsdienst** an!

Bitte kreuzen Sie an!

- Ja! Ich bin an weiteren **kostenlosen** Informationen zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung interessiert.
- Ja! Ich möchte mich zur Gesundheitsbildung und Krankheitsvermeidung weiterbilden. Informieren Sie mich **unverbindlich** über Ihre Seminarveranstaltungen!

eMail-Adresse* _____

Name, Vorname _____

*Da wir unsere Informationen ausschließlich elektronisch verschicken, brauchen wir zumindest Ihre eMail-Adresse:

Schicken Sie uns dieses Blatt als Fax (09941-9479018) oder schicken Sie uns eine eMail an info@health-excellence.de