

# Praktische Übungen zum emotionalen Selbst-Management

Gerardo Drossos

14

Ein paar kurze Ausgangsüberlegungen:

- Denken und Fühlen sind unmittelbar miteinander verbunden und beeinflussen sich gegenseitig – eine Aussage, die unserer Kultur widerspricht, wonach rein logisches Denken gefühlsfrei sei. Das Zusammenwirken von Denken und Fühlen wurde jedoch von Luc Ciompi<sup>1</sup> neurobiologisch nachgewiesen. Wenn daher das Fühlen oder die »affektive Gestimmtheit« die Art des Denkens steuern kann, dann könnte man durch ein Sich-Versetzen in eine andere Stimmung auch die Gedanken verändern. Das kann dann zu anderen Gedanken führen, die Wege aus der empfundenen Enge oder Ausweglosigkeit aufzeigen.

- Wenn ich über meine Gedanken und Gefühle reden und sie beschreiben kann, dann geschieht das durch Gedanken und Gefühle auf einer so genannten Metaebene. Auch über diese Metaebene kann ich denken und fühlen, was wiederum auf einer weiteren Ebene erfolgt. Ich kann also immer auf eine Beobachtungsebene gehen und meine Reaktionen verfolgen. Wenn ich das kann, so Stephen Wolinsky<sup>2</sup>, dann kann ich »aus ihnen auch heraustreten und anfangen, sie einfach zur Kenntnis zu nehmen. Wenn ich verstehe – und sei es auch nur für einen Augenblick – dass ich außerhalb meiner Gedanken und Emotionen existiere, dann haben diese Gedanken und Emotionen eine geringere Wirkung auf mich«. Auch das kann dabei unterstützen, bisher unbedachte Lösungswege zu erkennen.

- Eine Problemanalyse ist nicht unbedingte Voraussetzung für das Finden von Lösungen, so Steve de Shazer<sup>3</sup>. Wenn dem so ist, kann man die Beschäftigung mit dem Problem und mit der Beschreibung, was man nicht will bzw. was nicht geht, reduzieren bis weglassen, um leichter herauszufinden, was man will. Der positiv formulierte Wunsch schafft eher eine attraktive Aufbruch-Stimmung, die zu neuen Lösungsgedanken führen kann.

## Übungen zum Ausprobieren

Die folgenden Anleitungen sind in vielen Seminaren erprobt, dennoch gibt es keine Garantie, dass sie immer und überall wirken. Betrachten Sie daher diese kleine Auswahl als Hilfe für Ihr persönliches Selbstmanagement. Die Übungen sollen Sie anregen, selbst zu experimentieren und auszuprobieren, was Ihnen gut tut und weiter hilft.

### A) Vergleiche nutzen

Das Empfinden von Problemen und Schwierigkeiten entsteht oft aus Vergleichen, die mit anderen Personen oder Situationen angestellt werden. Diese Vergleiche lassen sich grundsätzlich in drei Kategorien einteilen:

- früher – jetzt
- andere – ich
- Vorstellung – Realität

Dabei wird jeweils mit etwas Besserem verglichen. Nicht zufällig, denn – so werden Sie jetzt denken – schließlich will ich es mir auch verbessern. Keine Frage, das ist auch gut so. Und solange das funktioniert, nur weiter so! Erst wenn Sie an eine Grenze kommen, die Sie nicht weiterbringt, wenn Sie sich in einer Stimmung finden, die keinen Ausweg zeigt, dann können Sie genau diese Überlegungen nutzen, um in eine andere emotionale Lage zu kommen, die neue Gedanken und Möglichkeiten öffnet. Bedenken Sie: Welche Vergleiche Sie anstellen, ist immer Ihre individuelle Entscheidung. Niemand gibt vor, womit Sie vergleichen sollen. Sie besitzen die Freiheit, die Gegengröße zu wählen. Daher können Sie auch solche auswählen, die Ihnen gut tun. Und »gut« könnte in Drucksituationen bedeuten, dass sich Ihnen dadurch Handlungsoptionen eröffnen, die neue Wege erkennen lassen, welche bisher durch die emotionale Stimmung nicht erkennbar waren.

Probieren Sie aus, in jeder Kategorie solche Vergleiche herzunehmen, die Sie in der jetzigen Situation – wie »schlecht« die auch sein mag – besser aussteigen lassen. Beobachten Sie, was dann passiert, welche

<sup>1</sup> L. Ciompi; *Die emotionalen Grundlagen des Denkens*, Vandenhoeck & Ruprecht, 1999

<sup>2</sup> S. Wolinsky; *Quantenbewusstsein*, Lüchow, 1996

<sup>3</sup> S. de Shazer; *Der Dreh*, Carl Auer, 1995

Gefühle sich verändern bzw. entstehen, und welche Gedanken sich daraus entwickeln. Wenn es Ihnen weiterhilft, nützen Sie die Stimmung zu überlegen, wie Sie ihre derzeitige Situation verbessern können, was Sie konkret tun oder unterlassen könnten.

### **B) Aus dem Problem treten**

Laufende Veränderungen der Rahmenbedingungen, neue Strategien und plötzliche Vorgaben können den flexibelsten Menschen an seine Grenze bringen. Solche Situationen wirken sehr belastend, insbesondere wenn man im Problem feststeckt und nicht weiterkommt.

Eine Übung dafür ist »Aus dem Problem treten«.

1. Stellen Sie sich auf einen bequemen und sicheren Platz. Halten Sie die Knie etwas gebeugt, lassen Sie die Arme hängen und schließen Sie die Augen.
2. Konzentrieren Sie sich ein paar Minuten einfach auf ihre Atmung, achten Sie, wie Sie einatmen und wie Sie ausatmen – ohne sich was vorzunehmen.
3. Denken Sie dann an das Problem oder die unangenehme Situation, die Sie belastet.
4. Lassen Sie zunächst alle Gefühle entstehen, die Sie damit verbinden. Spüren Sie dann nacheinander die aufkommenden Grundgefühle: Wut, Angst, Trauer, Interesse und Freude. Erlauben Sie, dass diese stärker werden, fördern Sie das sogar! Steigern Sie Ihre Empfindungen! Lassen Sie sich dafür Zeit. Geben Sie dabei jedem dieser Grundgefühle eine Farbe und/oder eine Form, und lassen Sie sich von jeder einzeln umhüllen, bis Sie ganz davon umgeben sind.
5. Achten Sie darauf, wie es ihnen geht, was Sie empfinden, wenn Sie in der gerade erzeugten Hülle Ihres Problems stehen.
6. Treten Sie nun seitlich aus dieser Hülle heraus, indem Sie weiterhin mit geschlossenen Augen ein bis zwei Schritte machen, drehen Sie sich dann zum Problem und betrachten Sie es. beobachten Sie nun, was Sie empfinden und wie der Unterschied zu vorhin ist.

7. Um das zu überprüfen, treten sie noch einmal kurz in diese Hülle ein, achten Sie darauf was sie dabei empfinden, und treten Sie dann wieder hinaus.

8. Betrachten Sie nun diese Hülle und lassen sie schrumpfen, so klein und genau in die Form, die Sie gerne möchten.

9. Schließlich machen Sie damit das, was Ihnen in der Situation am liebsten ist: vom Einstecken über das Verstauen in der Ablage bis in die Gefriertruhe und darüber hinaus – alles ist erlaubt.

10. Öffnen Sie nun die Augen und entscheiden Sie, welche nächsten Schritte Sie im Zusammenhang mit dem Problem jetzt unternehmen möchten.

### **C) Den wahren Preis bestimmen**

Sie stecken in einer Situation, die Sie als bedrückend und mit Unlust beladen empfinden. Bestimmte Arbeiten warten dringend auf ihre Erledigung.

Auch bei dieser Übung geht es darum, etwas mehr Selbstdistanz zu bekommen und sich die eigenen Wirkungsbereiche deutlicher zu machen. Überlegen Sie in so einer Situation, welchen Preis Sie bezahlen müssen, wenn Sie diese Arbeiten gleich erledigen. Und zwar möglichst konkret: Wenn ich jetzt dieses und jenes erledige, dann kann ich genau das nicht tun. Z.B.: Wenn ich weiter an diesem Angebot arbeite, dann kann ich heute nicht mehr mit meinem Sohn Geburtstag feiern.

Dabei geht es darum, etwas auszuwählen, das man jetzt auch gerne machen würde. Diese Übung macht es notwendig, die attraktive Alternative auszudenken und diese auch als »Preis« zu kalkulieren. Es ermöglicht Ihnen einerseits etwas mehr Distanz zur Situation zu bekommen, andererseits wird durch das genauere Hinschauen auch deutlich, dass Sie es selbst sind, der/die letztlich die Entscheidung trifft.