

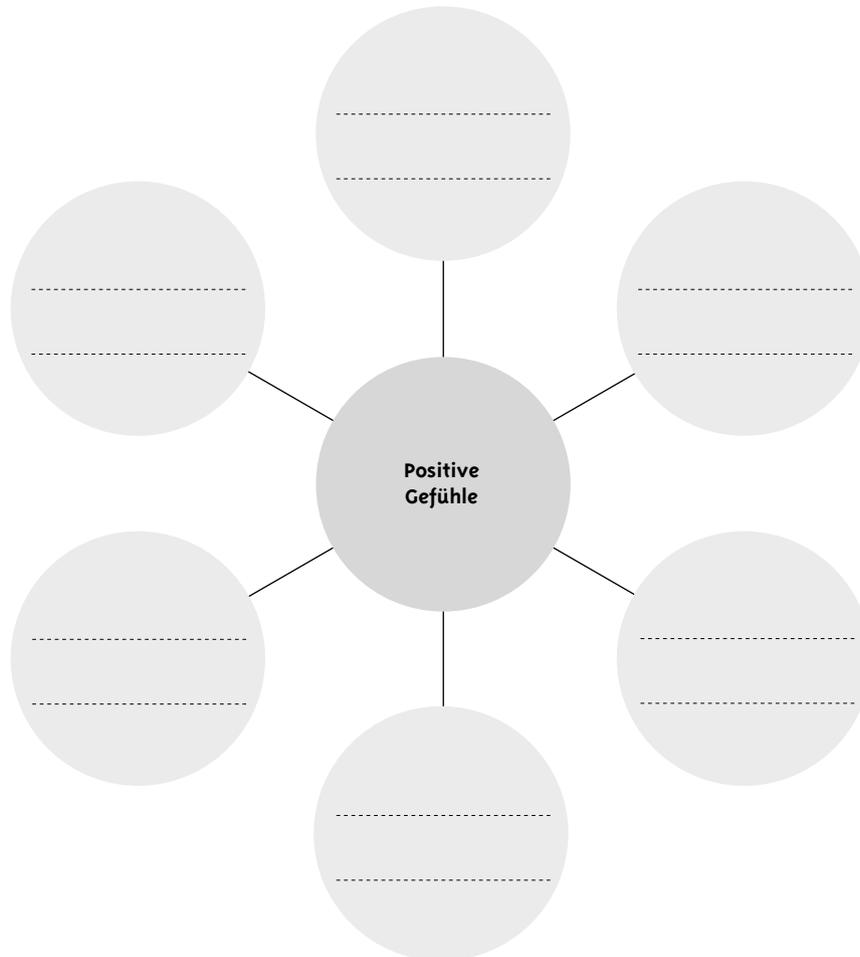
Leseprobe aus: Engelmann, Therapie-Tools Positive Psychologie, ISBN 978-3-621-27829-4  
© 2012 Beltz Verlag, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-27829-4>

# AB 55 /

## Gedankenblume »Positive Gefühle«

Jeder von uns hat bestimmte Assoziationen, wenn er ein Wort hört. Die Gedanken, die wir beim Hören oder Lesen eines Begriffes haben, laufen automatisch in unserem Kopf ab und wir sind uns dieser Gedanken meistens gar nicht mehr wirklich bewusst. Grund genug dafür, unseren Gedanken einmal auf den Grund zu gehen.

- Tragen Sie in die nachstehende Gedankenblume **spontan** ein, woran Sie denken, wenn sie den Begriff *Positive Gefühle* hören.



Wenn Ihnen noch weitere Gefühle in den Sinn kommen, die Farbe in Ihr Leben bringen, dann können Sie Ihre Sammlung jederzeit erweitern.



# AB 56 /

## Positive Gefühle: Der Blick hinter die Kulissen

Es gibt gute Gründe für Ihre Antworten auf AB 55. Damit Sie sich Ihrer selbst bewusst werden, können Sie diese Gründe einmal näher betrachten.



- ▶ Übertragen Sie zunächst die Antworten aus der Gedankenblume in die linke Spalte.
- ▶ Schreiben Sie dann die unterschiedlichen Gründe in die rechte Spalte.

Positive Gefühle ...	..., weil ...
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>
<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

# AB 57 /

## Positive Gefühle aufspüren

Viele Klienten berichten, dass sie ihre Aufmerksamkeit eher auf die negativen Gefühle und nicht so sehr – oder fast gar nicht – auf die positiven richten. Dabei handelt es sich oftmals um ein jahrelang geübtes Muster, das dazu führt, dass die Klienten sich als nicht sehr glücklich bezeichnen. Unser Gehirn kann nicht alle Reize wahrnehmen, mit denen es Tag für Tag konfrontiert wird, sodass es im Voraus Wichtiges von Unwichtigem trennt. Das nennt man **selektive Wahrnehmung**. Wir haben die Wahl: Was wollen wir wahrnehmen? Worauf richten wir unseren Scheinwerfer der Aufmerksamkeit? Wie gut sind Sie in der Lage, positive Emotionen aufzuspüren? Wenn Sie lernen, positive Gefühle schnell zu bemerken, dann werden Sie sich glücklicher mit Ihrem Leben fühlen.

 Woran merken Sie als erstes, dass Sie sich gut fühlen?

.....  
.....

In welchen Situationen merken Sie, dass Sie sich gut fühlen?

.....  
.....

Wer außer Ihnen merkt es noch, dass Sie sich gut fühlen?

.....  
.....

Was ist dann für Sie anders, wenn Sie sich gut fühlen? Was ist Ihnen dann möglich?

.....  
.....

### Glücksimpuls

Wenn ich in der Lage bin, meine positiven Gefühle wachsam aufzuspüren, dann ...

.....

Und was noch? .....

Und was noch? .....

Und was noch? .....

## AB 58 /

### Symbolträchtige, bunte Gefühle

Woran denken Sie, wenn Sie den Duft von Zimt in der Nase haben? An Weihnachten? Denken Sie bei einem leckeren Pasta-Gericht vielleicht an Ihren letzten Urlaub am Mittelmeer? Unser Gehirn kann Gedächtnisinhalte sehr gut mit Gefühlen verknüpfen. Wir können die Kompetenz trainieren, uns schnell und sicher an gute Gefühle zu erinnern und diese dann auch fühlen, wenn es uns gelingt, diese mit etwas Besonderem, wie z. B. mit einem Geruch, einem Bild, einem Geschmack, einem Lied oder einer Farbe zu verknüpfen.

Anhand der positiven Emotionen **Vorfreude**, **Begeisterung** und **Glück** können Sie diese Fähigkeit trainieren.

#### Glücksimpuls

Ich trainiere meine Kompetenz, gute Gefühle mit etwas Besonderem zu verknüpfen, um ...

.....

Und warum noch? .....

Und warum noch? .....

Und warum noch? .....



Die nachfolgenden Übungssequenzen gelingen besonders gut, wenn Sie sich hinstellen, während Sie an die jeweilige Situation denken und gedanklich dort eintauchen.

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie **Vorfreude** empfunden haben und an die Sie ausschließlich gute Erinnerungen haben. (Wo? Was? Wer? )

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gesehen?

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gehört?

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gedacht?

.....

.....

.....

.....



Was haben Sie genau gefühlt?

.....

.....

.....

.....

Wo genau in Ihrem Körper haben Sie diese Emotion gespürt?

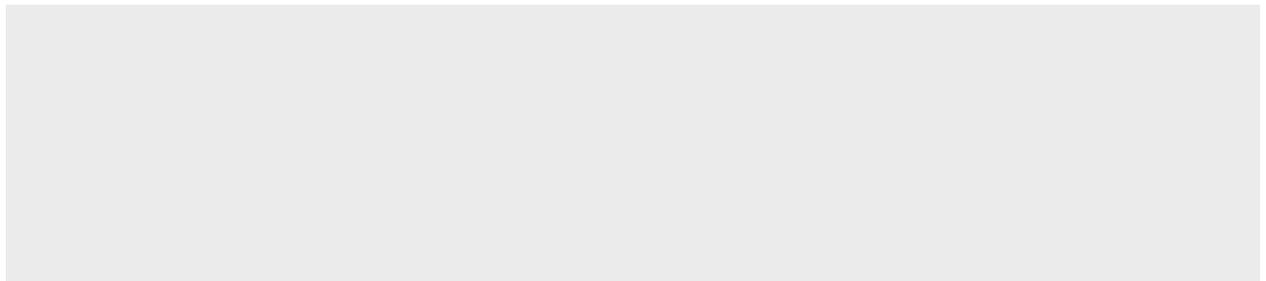
.....

.....

.....

.....

Verknüpfen Sie diese Situation nun mit einem Symbol und zeichnen Sie es hier ein.



Verknüpfen Sie diese Situation mit einer Farbe und tragen Sie sie hier ein.

.....

Wenn Sie nun an dieses Symbol oder diese Farbe denken, dann können Sie das positive Gefühl in Ihrer Erinnerung hervorrufen und den positiven Effekt genießen.

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie **Begeisterung** empfunden haben und an die Sie ausschließlich gute Erinnerungen haben. (Wo? Was? Wer? )

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gesehen?

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gehört?

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gedacht?

.....

.....

.....

.....



Was haben Sie genau gefühlt?

.....

.....

.....

.....

Wo genau in Ihrem Körper haben Sie diese Emotion gespürt?

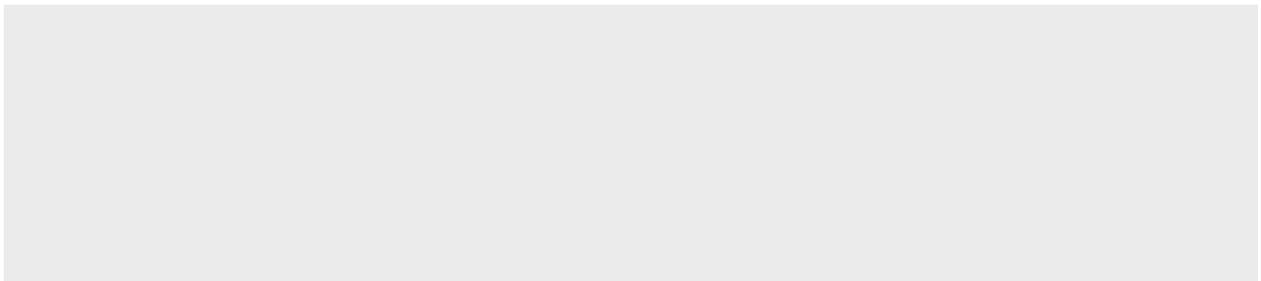
.....

.....

.....

.....

Verknüpfen Sie diese Situation nun mit einem Symbol und zeichnen Sie es hier ein.



Verknüpfen Sie diese Situation mit einer Farbe und tragen Sie sie hier ein.

.....

Wenn Sie nun an dieses Symbol und diese Farbe denken, dann können Sie das positive Gefühl wieder in Ihrer Erinnerung hervorrufen und den positiven Effekt genießen.

Erinnern Sie sich an eine Situation, in der Sie **Glück** empfunden haben und an die Sie ausschließlich gute Erinnerungen haben. (Wo? Was? Wer? )

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gesehen?

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gehört?

.....

.....

.....

.....

Was genau haben Sie in dieser Situation gedacht?

.....

.....

.....

.....



Was haben Sie genau gefühlt?

.....

.....

.....

.....

Wo genau in Ihrem Körper haben Sie diese Emotion gespürt?

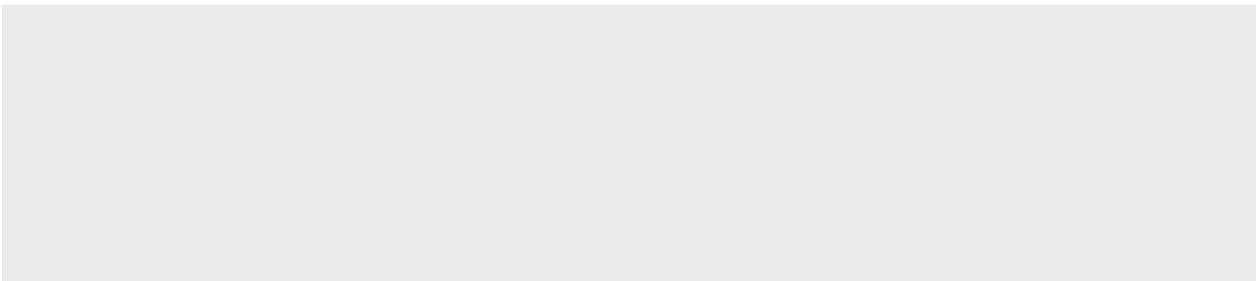
.....

.....

.....

.....

Verknüpfen Sie diese Situation nun mit einem Symbol und zeichnen Sie es hier ein.



Verknüpfen Sie diese Situation mit einer Farbe und tragen Sie sie hier ein.

.....

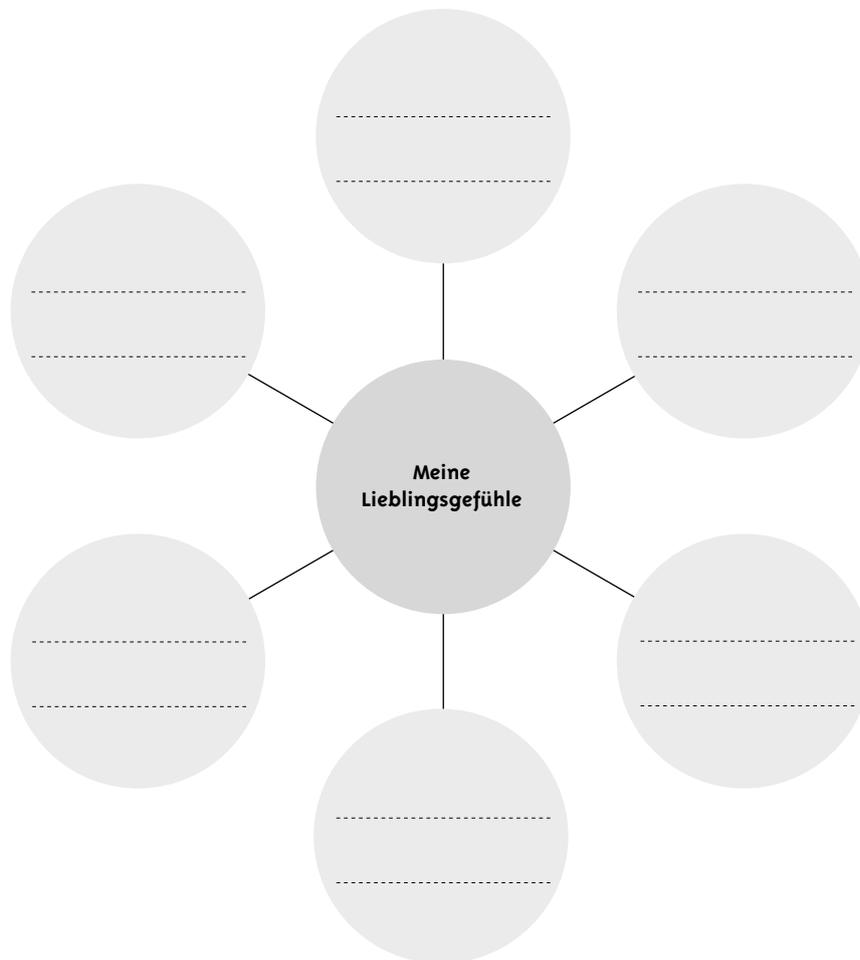
Wenn Sie nun an dieses Symbol und diese Farbe denken, dann können Sie das positive Gefühl wieder in Ihrer Erinnerung hervorrufen und den positiven Effekt genießen.

# AB 62 /

## Meine Lieblingsgefühle

Es gibt unendlich viele Gefühle, die unser Leben bunt machen. Sie haben bereits eine Vielzahl von Gefühlen kennengelernt und die meisten davon sicherlich auch schon einmal gefühlt.

Wenn Sie sich nun entscheiden müssten, auf welche sechs Gefühle würden Sie nicht verzichten wollen? Welche möchten Sie gern und oft empfinden? Welche möchten Sie noch bewusster wahrnehmen? Lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf!



Wenn Ihnen noch weitere Lieblingsgefühle in den Sinn kommen, dann können Sie Ihre Sammlung jederzeit erweitern.

