



Leseprobe aus Grasmann, Felber und Euler, Therapie-Tools Emotionsregulation  
bei Kindern und Jugendlichen,  
ISBN 978-3-621-28827-9 © 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union  
in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28827-9>

# Inhalt

Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter	6
Danksagung	11
Hinweise zur Arbeit mit diesem Buch	12
<b>Einführung</b>	13
<b>1 Psychoedukation Gefühle und Gefühlsregulation</b>	15
<b>2 Wahrnehmung und Analyse von Gefühlen, Gedanken und Körperreaktionen durch Achtsamkeit</b>	62
<b>3 Gefühlsregulation durch Veränderung der Situation</b>	104
<b>4 Selbstmitgefühl</b>	125
<b>5 Gefühlsregulation durch kognitive Veränderung</b>	149
<b>6 Umgang mit starken Gefühlen</b>	186
<b>7 Gefühlsregulation durch soziale Kompetenzen</b>	232
<b>8 Gefühlsregulation durch Problemlösen</b>	260
<b>9 Gefühlsregulation durch Wertearbeit und Ressourcenaktivierung</b>	290
<b>10 Gefühlsregulation durch Prävention</b>	322
<b>11 Elternarbeit</b>	341
Literatur	362
Bildnachweis	365

# Verzeichnis der Arbeits- und Informationsblätter

<b>Einführung</b>	13
<b>1 Psychoedukation Gefühle und Gefühlsregulation</b>	15
INFO 1 Was sind Gefühle?	21
AB 1 Funktionen von Gefühlen	23
AB 2 Drei-Minuten-Aufgabe	24
AB 3 Gefühle zuordnen	25
AB 4 Gefühle beschreiben	26
AB 5 Gefühle-Wörterbuch	27
AB 6 Ein Morgen voller Gefühle (Quiz)	28
AB 7 Angenehme und unangenehme Gefühle	29
AB 8 Gefühle-Steckbrief	31
AB 9 Auslöser für Gefühle – Kartensammlung	33
INFO 2 Unterschiedliche Merkmale von Gefühlen	38
AB 10 Gefühle im Körper spüren	41
INFO 3 Grundbedürfnisse (Kinder)	46
INFO 4 Grundbedürfnisse (Jugendliche)	47
AB 11 Erkenne dein Grundbedürfnis	49
INFO 5 Primäre und sekundäre Gefühle	50
AB 12 Meine primären und sekundären Gefühle	51
AB 13 Grundbedürfnisse: Auslöser für starke Gefühle	52
INFO 6 Zusammenhang Bedürfnis, Gefühl, Gedanke, Verhalten	54
AB 14 Der Einfluss von Erfahrungen auf Gefühle	55
AB 15 Sind deine Gefühle angemessen?	56
INFO 7 Was ist Gefühlsregulation?	58
AB 16 Umgang mit Gefühlen – Meine Erfahrungen	60
AB 17 Der Gefühlszauberer	61
<b>2 Wahrnehmung und Analyse von Gefühlen, Gedanken und Körperreaktionen durch Achtsamkeit</b>	62
INFO 8 Achtsamkeit	67
AB 18 Sätze vervollständigen: Erfahrungen mit Gefühlen	69
AB 19 Ballonatmung	71
AB 20 Fingeratmung	73
AB 21 Atemübung Zwischenraum	74
AB 22 Achtsames Sehen	75
AB 23 Achtsames Hören	77
AB 24 Achtsames Schmecken	78
AB 25 Achtsames Spüren	79
AB 26 Achtsamkeit mit allen Sinnen	80
AB 27 Im Moment sein	82
AB 28 Hol dich ins Hier und Jetzt	83
AB 29 Gedanken wahrnehmen (Therapeut:innen)	84
AB 30 Gedanken wahrnehmen (Kinder, Jugendliche)	85

AB 31	Gefühle wahrnehmen	86
AB 32	Körperempfindungen wahrnehmen	88
AB 33	Körperempfindungen wahrnehmen und einzeichnen	90
AB 34	Gefühlsstatue und Bildhauer:in	91
AB 35	Wahrnehmung von Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen	93
AB 36	Wahrnehmung von unangenehmen Gedanken, Gefühlen, Körperempfindungen	95
AB 37	Gefühlsleiter für Kinder	97
AB 38	Gefühlsleiter für Jugendliche	99
AB 39	Gefühlstagebuch für Kinder	101
AB 40	Gefühlstagebuch für Jugendliche	102
<b>3</b>	<b>Gefühlsregulation durch Veränderung der Situation</b>	<b>104</b>
INFO 9	Situationsauswahl und Situationsveränderung	107
AB 41	Was lösen Situationen bei dir aus? (Kinder)	108
AB 42	Was lösen Situationen bei dir aus? (Jugendliche)	110
AB 43	Lege Wert auf angenehme Situationen	112
AB 44	Gefühlsglas	113
AB 45	Erkenne Situationen, die dir schaden (Kinder)	114
AB 46	Erkenne Situationen, die dir schaden (Jugendliche)	115
AB 47	Schütze dich vor bestimmten Situationen (Kinder)	116
AB 48	Schütze dich vor bestimmten Situationen (Jugendliche)	117
AB 49	Wem erzähle ich was?	118
AB 50	Verändere Situationen (Kinder)	119
AB 51	Verändere Situationen (Jugendliche)	120
AB 52	Gefühlsleiter	121
INFO 10	Parkour der Gefühle	122
AB 53	Mein Parkour der Gefühle	123
<b>4</b>	<b>Selbstmitgefühl</b>	<b>125</b>
INFO 11	Selbstmitgefühl	128
AB 54	Schenke dir Mitgefühl in einer Problemsituation	130
AB 55	Was hat mich bislang gehindert, Selbstmitgefühl zu haben?	132
AB 56	Selbstmitgefühl in einer schwierigen Situation	133
AB 57	Mitgefühl mit anderen versus Selbstmitgefühl mit dir	134
AB 58	Dein Umgang mit dir und deinen Gefühlen	136
AB 59	Schenke dir mitfühlende Worte und Gedanken	138
AB 60	Schenke dir eine beruhigende Berührung	143
AB 61	Inselabenteuer	144
AB 62	Interview gemeinsames Menschsein	146
AB 63	Aktivitäten zur Förderung von Gemeinschaftserleben	148
<b>5</b>	<b>Gefühlsregulation durch kognitive Veränderung</b>	<b>149</b>
INFO 12	Gefühlsregulation durch kognitive Veränderung	153
AB 64	Der Einfluss von Gedanken	154
INFO 13	ABC-Schema (Therapeut:innen)	156
INFO 14	ABC-Schema (Jugendliche)	157
AB 65	ABC-Schema für alternative Bewertungen	159
AB 66	Automatische Gedanken (Kinder)	161

AB 67	Automatische Gedanken (Jugendliche)	165
AB 68	Automatische Gedanken ersetzen	167
AB 69	Belastende Gedanken wegpusten	170
AB 70	Hilfreiche Gedanken	172
AB 71	Mein besonderer Ort	174
INFO 15	Befreiung von Gedanken	175
INFO 16	Fusion mit Gedanken	176
AB 72	Du bist nicht dein Gedanke	177
AB 73	Erkenne deine belastenden Gedanken	178
AB 74	Lass deine Gedanken weiterziehen	179
AB 75	Gedanken sind und bleiben nur Gedanken	181
INFO 17	Der Einfluss von Gefühlen auf Gedanken	183
AB 76	Der Einfluss von Gefühlen auf Gedanken	184
<b>6</b>	<b>Umgang mit starken Gefühlen</b>	<b>186</b>
INFO 18	Umgang mit starken Gefühlen	190
INFO 19	Akzeptanz im Umgang mit Gefühlen	191
AB 77	Unveränderbares akzeptieren lernen	192
AB 78	Was ist Anspannung? (Kinder)	194
AB 79	Was ist Anspannung? (Jugendliche)	197
AB 80	Warnsignale meiner Anspannung	200
AB 81	Anspannung und Gefühlsregulation (Kinder)	202
AB 82	Anspannung und Gefühlsregulation (Jugendliche)	204
AB 83	Gefühle steuern – Was kann ich tun? (Kinder)	206
AB 84	Gefühle steuern – Was kann ich tun? (Jugendliche)	207
AB 85	Gefühls-TÜV	208
AB 86	Entgegengesetzt handeln (Kinder)	211
AB 87	Entgegengesetzt handeln (Jugendliche)	213
AB 88	Mein Fahrplan für den Alltag	219
AB 89	Erste Hilfe bei hoher Anspannung	221
AB 90	Skills zur Abschwächung hoher Anspannung	224
AB 91	Skills-Kette	229
AB 92	Erste-Hilfe-Box	231
<b>7</b>	<b>Gefühlsregulation durch soziale Kompetenzen</b>	<b>232</b>
INFO 20	Gefühlsregulation durch soziale Kompetenzen	235
INFO 21	Gefühle mitteilen	237
AB 93	Gefühle mitteilen	238
AB 94	Wie spricht man über Gefühle?	239
AB 95	Aktiv zuhören und aufmerksam beobachten	241
AB 96	Gefühle mit Worten kompetent mitteilen	242
AB 97	Gefühle mit anderen teilen, ja oder nein?	244
AB 98	Gefühle zeigen, ja oder nein? (Kinder)	246
AB 99	Gefühle zeigen, ja oder nein? (Jugendliche)	247
AB 100	Gefühle im Moment zurückhalten	248
AB 101	Um Unterstützung bitten	250
AB 102	Expertenbefragung: Gefühle mitteilen	252
AB 103	Andere auffordern, die eigenen Gefühle zu beachten	253

AB 104	Rechtzeitig mitteilen, dass man sich zurückzieht	255
AB 105	Zurückmelden, dass man sich ungerecht behandelt fühlt	257
AB 106	Auf unangenehme Gefühle vorbereitet sein	259
<b>8</b>	<b>Gefühlsregulation durch Problemlösen</b>	<b>260</b>
INFO 22	Gefühlsregulation durch Problemlösen	264
AB 107	Problemliste	266
AB 108	Problemlösen in fünf Schritten	268
AB 109	Der Pokal	272
INFO 23	Fragen zur Unterstützung des Problemlöseprozesses	274
AB 110	Bereit zur Veränderung?	275
AB 111	Ich kann Probleme lösen	278
AB 112	Reise in die Zukunft	281
AB 113	Langstreckenlauf	284
AB 114	Eine Nachricht an mein Problem	286
AB 115	Platz schaffen	288
<b>9</b>	<b>Gefühlsregulation durch Wertearbeit und Ressourcenaktivierung</b>	<b>290</b>
INFO 24	Werte	294
AB 116	Welche Werte sind dir wichtig? (Kinder)	295
AB 117	Welche Werte sind dir wichtig? (Jugendliche)	296
AB 118	Werte-Vorbilder	298
AB 119	Werte-Schatzkiste	299
INFO 25	Engagiertes Handeln	301
AB 120	Was ist mein Wert? Wie will ich handeln?	302
AB 121	Einsatz für Werte	303
AB 122	Vielseitigkeit meines Engagements (Kinder)	305
AB 123	Vielseitigkeit meines Engagements (Jugendliche)	306
AB 124	Meine Ziele für den Umgang mit Gefühlen	308
INFO 26	Ressourcen und Gefühlsregulation	311
AB 125	Ninas Ressourcen	312
AB 126	Meine Ressourcen	313
AB 127	Ressourcen Reaktivierung	316
AB 128	Mein soziales Netz	317
AB 129	Ich habe das schon einmal hinbekommen!	318
AB 130	Positiver Blick in die Zukunft	319
AB 131	Hier will ich gar nichts ändern!	321
<b>10</b>	<b>Gefühlsregulation durch Prävention</b>	<b>322</b>
INFO 27	Energie für den Umgang mit Gefühlen aufladen	325
AB 132	Energiequellen und Energiesauger	326
AB 133	Fragen zu deinem Schlaf	327
AB 134	Schlafprotokoll	329
INFO 28	Was ist wichtig für einen guten Schlaf?	330
AB 135	Ernährungsquiz	332
AB 136	Ernährung und Gefühle (Kinder)	333
AB 137	Ernährung und Gefühle (Jugendliche)	335
AB 138	Eine Aktivität finden	337

AB 139	Eine Aktivität planen und aufrechterhalten	338
AB 140	Gemeinsam mit anderen aktiv werden	340
<b>11 Elternarbeit</b>		341
INFO 29	Einführung Gefühlsregulation	344
INFO 30	Grundbedürfnisse	346
AB 141	Gefühle im Zusammenhang mit Grundbedürfnissen verstehen	348
INFO 31	Aktiv zuhören	351
AB 142	Wie fühlt sich das an?	352
INFO 32	Gefühle spiegeln	353
INFO 33	Mit Kindern und Jugendlichen über Gefühle sprechen	355
INFO 34	Visualisierung von Gefühlen	357
AB 143	Mein Umgang mit den belastenden Gefühlen meines Kindes	359
AB 144	Tagebuch-Feedback	361

# Einführung

Gefühle wahrzunehmen, auszudrücken und zu regulieren, gehört zu den zentralen Entwicklungsaufgaben des Kindes- und Jugendalters. Die Möglichkeiten, Gefühle auszudrücken und sie selbstbestimmt zu regulieren, entwickeln sich während der Kindheit und Jugend kontinuierlich weiter (Jenni, 2021). Gleichzeitig erhöhen sich die an Kinder und Jugendliche gestellten Erwartungen, kompetent mit ihren Gefühlen umzugehen. Die Emotionsregulationsfähigkeit von Kindern und Jugendlichen hat einen erheblichen Einfluss auf die psychische Gesundheit, das prosoziale Verhalten sowie auf die soziale und schulische Integration. Störungen der Emotionsregulation erhöhen zudem das Risiko für die Entstehung einer Vielzahl psychischer Störungen, halten sie aufrecht und hemmen ihre Bewältigung langfristig (In-Albon, 2013).

Dieses Therapie-Tools-Buch hat das Ziel, eine Sammlung von Arbeitsmaterialien zur Verfügung zu stellen, die Kinder und Jugendliche beim Aufbau von Kompetenzen im Umgang mit Gefühlen unterstützen. Die Informations- und Arbeitsblätter gliedern sich in Materialien für Kinder ab dem späten Grundschulalter und in Materialien für Jugendliche. Die in diesem Buch präsentierten Interventionen gehen von der Grundannahme aus, dass sich Emotionen und Gefühle im Sinne einer adaptiven Erlebens- und Verhaltensänderung beeinflussen lassen und dass es je nach Kontext und Intensität unterschiedliche Möglichkeiten dazu gibt.

Emotionsregulation bezieht sich einerseits auf Bestrebungen, belastende und unerwünschte Emotionen zu verringern oder zu verändern, und andererseits auf die Intention, angenehme Emotionen auszulösen oder aufrechtzuerhalten. Nach einer gängigen Definition umfasst Emotionsregulation alle Prozesse, die es ermöglichen, Einfluss darauf zu nehmen, welche Emotionen erlebt werden, wann diese auftreten und wie diese zum Ausdruck gebracht werden (Gross, 2002). Die mit dieser Definition einhergehende zeitliche Dynamik des Emotionsregulationsprozesses lässt auch eine Klassifikation verschiedener Emotionsregulationsstrategien unter Berücksichtigung des zeitlichen Verlaufs der Emotionsentstehung zu. Das Prozessmodell der Emotionsregulation von Gross (1998, 2014) unterscheidet hier zwischen antezedent-fokussierten und reaktions-fokussierten Strategien. Zu den antezedent-fokussierten Strategien zählen die Situationsauswahl, die Situationsmodifikation, die Aufmerksamkeitslenkung und die kognitive Veränderung. Diese Emotionsregulationsstrategien kommen relativ früh im Prozess der Emotionsentstehung zum Einsatz, bevor eine Emotion oder ein Gefühl vollumfänglich entstanden ist. Reaktions-fokussierten Strategien, zu denen alle Strategien der Reaktionsmodulation gehören, werden angewandt, wenn bereits aufgetretene emotionale Reaktionen beeinflusst werden sollen.

Die in diesem Therapie-Tools-Buch bereitgestellten Arbeitsmaterialien orientieren sich an den genannten Komponenten des Prozessmodells der Emotionsregulation. Für eine ausführliche Erläuterung dazu verweisen wir an dieser Stelle auf die entsprechende Originalliteratur. Neben den an den Komponenten des Prozessmodells ausgerichteten Regulationsstrategien haben wir die Arbeitsmaterialien durch Methoden therapeutischer Ansätze ergänzt, die sich in der emotionsfokussierten Arbeit mit Kindern und Jugendlichen als bedeutsam erwiesen haben. Dabei geht es um die Vermittlung von Grundwissen zum Thema Gefühle, um darauf aufbauend Strategien zur Emotionsregulation erarbeiten zu können, sowie das Training grundlegender Problemlösefertigkeiten (s. dazu auch Heinrichs et al., 2017; Eismann & Lammers, 2017). Darüber hinaus haben wir achtsamkeits- und akzeptanzbasierte Techniken, basierend auf der Akzeptanz- und Commitment-Therapie (ACT; Hayes, 2020), und Inhalte zum Thema Selbstmitgefühl (Neff, 2012) integriert. Des Weiteren werden Arbeitsmaterialien bereitgestellt, die sich am Behandlungskonzept der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT; Linehan, 1993) orientieren und sich vor allem auf den Umgang mit starken Gefühlen beziehen sowie emotionsbezogene Vulnerabilitätsfaktoren berücksichtigen. Zudem stehen Arbeitsmaterialien zum Thema gefühlsbezogene soziale Kompetenzen und ressourcenorientierte Interventionen zur Verfügung. In einem abschließen-



den Kapitel werden Arbeitsmaterialien bereitgestellt, um die Eltern bzw. die primären Bezugspersonen in die emotions- bzw. gefühlsbezogene Arbeit mit den Kindern und Jugendlichen miteinzubeziehen.

Jedes Kapitel beginnt mit einer kurzen Einführung zu den Arbeitsmaterialien und einer Beschreibung der einzelnen Inhalte des Kapitels. Die Arbeitsmaterialien der einzelnen Kapitel sind so aufgebaut, dass sie unabhängig von den Inhalten der Kapitel verwendet werden können. Grundsätzlich können die Arbeitsmaterialien gemäß dem erwünschten oder notwendigen Interventionsbedarf ausgewählt werden. Je nach Wissensstand der Kinder und Jugendlichen ist es empfehlenswert, mit der Bearbeitung der psychoedukativen Inhalte aus Kapitel 1 »Psychoedukation Gefühle und Gefühlsregulation« zu beginnen. Bei der Auswahl von Interventionen aus den relativ breit gefächerten therapeutischen Ansätzen gilt es zu berücksichtigen, dass es weder gute noch schlechte Strategien zur Emotionsregulation gibt, sondern dass deren Einsatz immer auch in Abhängigkeit der gegebenen Kontextbedingungen zu beurteilen ist. Dazu ist es hilfreich, mit einer Auswahl verschiedener Strategien vertraut zu sein, um flexibel handeln zu können.

# 1 Psychoedukation Gefühle und Gefühlsregulation

Kinder und Jugendliche mit Schwierigkeiten in der Gefühlsregulation können im Vergleich zu ihrer Altersgruppe Gefühle oft schlechter erkennen und benennen. Dadurch wird ein angemessener Umgang, insbesondere mit starken und belastenden Gefühlen, erschwert. Gefühle der Hilflosigkeit oder Vermeidungsverhalten können sich verstärken und die Manifestierung psychischer Probleme wird begünstigt (Aldao & Christensen, 2015).

Die Arbeitsmaterialien in diesem Kapitel zielen deshalb darauf ab, das Vorwissen von Kindern und Jugendlichen über Gefühle zu aktivieren. Weiterhin sollen sie dazu anleiten, Gefühle wahrzunehmen, zu verbalisieren und besser zu verstehen. Die Vermittlung der in diesem Kapitel präsentierten Inhalte ist für eine erfolgreiche Durchführung der Übungen in den anderen Kapiteln empfehlenswert.

Im Folgenden geben wir eine kurze Übersicht zu den theoretischen Inhalten, die in diesem Kapitel behandelt werden. Zur weiteren Vertiefung und kritischen Reflexion der Inhalte verweisen wir auf die weiterführende Literatur (z. B. Barnow, 2016; Bohus & Wolf-Arehult, 2021; In-Albon, 2013; Lammers, 2015).

## Welche Gefühle und Emotionen gibt es?

In den Arbeitsblättern zur Psychoedukation werden die wichtigsten Emotionen und Gefühle erläutert. Wir beziehen uns hierbei auf die sechs Grundemotionen, die Menschen kulturübergreifend erleben und durch Mimik und Gestik ähnlich zum Ausdruck bringen. Dazu zählen Freude, Überraschung, Angst, Wut, Ekel und Traurigkeit (Ekman et al., 1969; Ekman, 2010). Die Arbeitsgruppe um Ekman hat die Grundemotionen um die Emotion Verachtung ergänzt (Ekman & Cordaro, 2011). Grundemotionen als biologisch determinierte, automatisch ablaufende Programme sind in der Menschheitsgeschichte durch Selektion entstanden. Sie werden früh beim Kind angelegt und fungieren als Schutzmechanismen. Davon unterschieden werden soziale Emotionen wie Eifersucht, Scham, Schuld und Stolz, die später in der Evolution entstanden sind und die sich im Entwicklungsverlauf auch erst durch soziale Interaktionsprozesse ausbilden (Lammers, 2015). Sie sind auch als Mischformen der Grundemotionen zu verstehen. Die Auslösebedingungen der sozialen Emotionen sind abhängig von Bewertungsprozessen und Erfahrungen, sie unterliegen deshalb auch kulturellen Normen.

## Begriffsbestimmungen

In der Literatur werden die Begriffe Gefühle, Emotionen und Stimmungen voneinander abgegrenzt. Auch wenn keine einheitlichen Definitionen und Abgrenzungen existieren, werden die Begriffe mehrheitlich wie folgt umschrieben und von uns im vorliegenden Buch verstanden:

- ▶ **Emotionen**, z. B. Angst oder Ekel, entstehen durch aktuelle interne oder externe Auslöser und werden als automatische Handlungsprogramme bezeichnet. Sie lassen sich schwer unterbrechen oder steuern. Sie ermöglichen schnelle Reaktionen, wodurch wir ohne lange nachzudenken auf Reize reagieren können (z. B. Zurückweichen bei Anblick einer großen Spinne). Emotionen sind in der Regel kraftvoll, sie kommen und vergehen schnell.
- ▶ **Gefühle**, z. B. Schuld oder Stolz, entstehen vorwiegend, wenn wir uns über etwas Gedanken machen. Ihre Auslöser können in der Gegenwart oder auch in der Vergangenheit liegen. Gefühle dauern länger an und werden oft weniger intensiv erlebt als Emotionen. Häufig werden Gefühle als Erlebnistönung der Emotion beschrieben und demnach auch als affektive Komponente der Emotion bezeichnet.

- ▶ **Stimmungen**, z. B. in einer ängstlichen Stimmung sein, haben oft keinen klaren Anfang und kein klares Ende. Im Vergleich zu Emotionen und Gefühlen sind sie noch länger anhaltende Erlebnistönungen, diffus und in milder Ausprägung.

Wie bereits in der Einleitung erwähnt, beschränken wir uns in den Arbeitsmaterialien dieses Tools-Buchs auf den Begriff des Gefühls oder verwenden die Bezeichnungen Gefühl und Emotion wie in der Alltagssprache typisch synonym, um uns dem Sprachgebrauch von Kindern und Jugendlichen anzupassen. Wenn Ihnen eine Differenzierung in spezifischen therapeutischen Situationen sinnvoll erscheint, verweisen wir auf die weiterführende Literatur (z. B. Barnow, 2016).

Anhand der Arbeitsblätter werden die verschiedenen Eigenschaften von Gefühlen erläutert, die zur Differenzierung und Beschreibung wichtig sind. Gefühle können als angenehm (z. B. Freude, Liebe, Stolz) oder unangenehm (z. B. Wut, Trauer, Schuld) erlebt werden. Angenehme Gefühle werden häufig als positive oder schöne Gefühle bezeichnet. Unangenehme Gefühle werden häufig auch als belastend, schmerzvoll oder anstrengend beschrieben.

Auch die Unterscheidung von primären und sekundären Gefühlen wird aufgegriffen (Eismann & Lammers, 2017). Unter dem primären Gefühl wird das erste Gefühl als Reaktion auf eine Situation verstanden, deshalb die Bezeichnung primär. Es zeigt an, welche Bedürfnisse Menschen in diesem Moment haben. Ein sekundäres Gefühl ist wiederum die Reaktion auf diese erste Gefühlsantwort, deshalb die Bezeichnung sekundär. Ein sekundäres Gefühl überdeckt häufig sehr schnell die primäre Reaktion, vor allem wenn diese unangenehm oder unerwünscht ausfällt. Sekundäre Gefühle werden in der Situation bewusst wahrgenommen und erinnert. Wird eine Person beispielsweise bei einer Verabredung versetzt, wird primär Traurigkeit ausgelöst. Ist das Gefühl der Traurigkeit zu unangenehm und belastend, entsteht sekundär Wut über die Situation und überdeckt damit das primäre Gefühl. Somit ist die sekundäre Reaktion ein Versuch, mit der ersten Gefühlsantwort umzugehen und diese zu bewältigen. Sekundäre Gefühle sind jedoch in der Regel nicht hilfreich, da sie nicht zu den ursprünglichen Bedürfnissen passen und Mitmenschen deshalb nicht adäquat auf diese reagieren können.

## Die Bedeutung von Grundbedürfnissen für die Regulation von Gefühlen

Psychisches Wohlbefinden und das Erleben angenehmer Gefühle hängen im Wesentlichen davon ab, wie gut zentrale Grundbedürfnisse von Kindern und Jugendlichen erfüllt werden und wie gut sie lernen, die Erfüllung selbst in den Blick zu nehmen. Wir beziehen uns in der Vermittlung auf die von Grawe (2004) in seiner Konsistenztheorie postulierten Bedürfnisse nach Bindung, Orientierung und Kontrolle, Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz sowie Lustgewinn und Unlustvermeidung.

## Welche Funktionen haben Gefühle?

Mit den Arbeitsblättern wird Kindern und Jugendlichen vermittelt, dass Gefühle wichtige Aufgaben übernehmen:

- ▶ Sie liefern blitzschnell **Informationen** und Bewertungsmuster zu einer Situation, was beispielsweise bei Gefahr hilfreich ist und rasches Handeln ohne Nachdenken ermöglicht. Damit sichern sie das Überleben von Menschen und zeigen an, was für sie wichtig ist.
- ▶ Sie informieren, ob **Bedürfnisse ausreichend befriedigt** sind. Angenehme Gefühle können z. B. vermitteln, dass es einem gut geht, man Spaß oder eine Situation unter Kontrolle hat. Unangenehme Gefühle können z. B. anzeigen, dass etwas zu schwer ist, man sich überfordert oder nicht beachtet fühlt.
- ▶ Sie steuern menschliches Handeln, indem sie rasche **Handlungsimpulse** auslösen, um damit auf Reize und Anforderungen zu reagieren.

- ▶ Sie sind grundlegendes **Kommunikationsmittel** zwischen Menschen, indem sie gegenseitig über Bedürfnisse informieren (z. B. informiert Trauer andere über das Bedürfnis nach Trost) und ermöglichen, adäquat auf andere Menschen zu reagieren.

## Wie entstehen Gefühle und welche Komponenten haben sie?

**Externe und interne Auslöser.** Gefühle entstehen durch ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Faktoren. Vereinfacht gesprochen werden sie durch Reize ausgelöst, auf die die Aufmerksamkeit gelenkt wird. Diese werden bewertet und führen im Ergebnis zu einer emotionalen Reaktion (Gross, 2014), in der Alltagssprache dem Gefühl. Hierbei werden externe und interne Auslöser voneinander unterschieden. *Externe Auslöser* sind Situationen und Ereignisse, die sich außerhalb des eigenen Körpers ereignen. Unter *internen Auslösern* werden Hinweisreize verstanden, die im Körper stattfinden (z. B. Gedanken, Erinnerungen, psychophysische/motorische Parameter, Gefühle). Die Aufmerksamkeitsselektion ist ein wahrscheinlich größtenteils unterbewusster Prozess. Reize, denen Bedeutung beigemessen wird (z. B. Hinweisreiz auf Gefahr), werden weiterverfolgt, andere nicht (Bohus & Wolf-Arehult, 2021).

**Bewertungen.** Welche Gefühle in einer Situation ausgelöst werden, wird maßgeblich durch Bewertungen beeinflusst, die zum einen evolutionär herausgebildet wurden und zum anderen durch Erfahrungen, Erinnerungen und die angenommenen Coping-Ressourcen getönt werden. Menschen können deshalb in ein und derselben Situation mit ganz unterschiedlichen Gefühlen reagieren. Wurden in der Vergangenheit negative oder traumatisierende Erfahrungen gemacht, kann das die Wahrnehmung und Bewertung der aktuellen Situation negativ beeinflussen und möglicherweise auch das resultierende Gefühl bestimmen. Gefühle passen unter diesem Blickwinkel nicht immer zur aktuellen Situation und sind nicht immer hilfreich. Von einer einseitigen Wirkung der Kognitionen auf Gefühle ist nach neueren Erkenntnissen jedoch nicht mehr auszugehen. Vielmehr beeinflussen auch Gefühle blitzschnell die Interpretationen der aufgenommenen Reize, häufig ohne, dass dies in unser Bewusstsein dringt (In-Albon, 2013; Lammers, 2015). Damit sind Bewertungen gefühlsgetönt.

**Komponenten von Gefühlen.** Die emotionale Reaktion, bestehend aus verschiedenen Komponenten, wird in der Literatur unterschiedlich dargestellt. Bohus und Wolf-Arehult (2021) sprechen von einem aktivierten emotionalen Netz mit verschiedenen Komponenten. Wir beziehen uns für die therapeutische Arbeit mit Kindern und Jugendlichen und die Darstellung auf den Arbeitsblättern ebenfalls auf diese Komponenten.

Die emotionale Reaktion ...

- ▶ wird als **Gefühl** mit unterschiedlicher Qualität und Intensität wahrgenommen, dem »gefühlten Kern« (beispielsweise intensive Angst).
- ▶ löst einen **Handlungsimpuls** aus, wie beispielsweise Flucht bei Angst. Der Handlungsimpuls dient der Erfüllung eines Bedürfnisses, auf das das Gefühl hinweist (z. B. Angst verweist auf das Bedürfnis nach Sicherheit und regt einen Fluchtimpuls an). Die Entscheidung, ob dem Handlungsimpuls entsprochen wird, unterliegt in vielen Fällen der eigenen Kontrolle. Oft spüren Menschen nicht das Gefühl selbst, sondern den Handlungsimpuls (Bohus & Wolf-Arehult, 2021).
- ▶ beeinflusst die **Wahrnehmung**, indem z. B. bei Angsterleben neutrale Reize als bedrohlich wahrgenommen und der Fokus auf diese ausgerichtet wird.
- ▶ aktiviert **Gedanken**, z. B. bei Angst »Ich schaffe es nicht, ich bin zu schwach«.
- ▶ spiegelt sich in **physiologischer Aktivierung** wider (z. B. Atemnot und Herzrasen), die mit einem bestimmten **Ausdruck** in Mimik oder Tonfall einhergeht (z. B. aufgerissene Augen und Versagen der Stimme).

**Intensität von Gefühlen.** Abhängig von dem spezifischen Auslöser und der Interpretation der Situation fällt die emotionale Reaktion in unterschiedlicher Intensität aus. Dabei wird von starken (z. B. unkontrollierbare Wut) oder schwachen (z. B. leichte Verärgerung) Gefühlsantworten gesprochen. Starke

Gefühle gehen mit hoher Anspannung einher und führen zu einem starken Handlungsimpuls. Die emotionale Reaktion wirkt in einer Rückkopplungsschleife wieder auf die Ausgangssituation und die anderen Faktoren in der beschriebenen Sequenz zurück und verändert sie.

**Gefühlsregulation.** In der aktuellen Literatur wird häufig eine funktionsbezogene Definition der Emotionsregulation verwendet, die sich am Prozessmodell von Gross (1998, 2014) orientiert. Danach umfasst Emotionsregulation alle Prozesse, die es ermöglichen, Einfluss darauf zu nehmen, welche Emotionen entstehen, wann diese auftreten und wie diese zum Ausdruck gebracht werden. Kindern und Jugendlichen sollte vermittelt werden, was Gefühlsregulation grundsätzlich bedeutet und welche verschiedenen Möglichkeiten zur Gefühlsregulation bestehen. Dabei kann es hilfreich sein, auch bisherige Erfahrungen und Einstellungen zu berücksichtigen.

## **Arbeits- und Informationsmaterialien**

### **INFO 1 Was sind Gefühle?**

Jugendliche erfahren auf diesem Informationsblatt, wie Gefühle entstehen. Sie lernen, was externe und interne Auslöser von Gefühlen sind. Auf die Bedeutung der Aufmerksamkeit und der Bewertung für die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gefühlen wird eingegangen. Auch lernen sie die unterschiedlichen Komponenten kennen, die mit einem Gefühl einhergehen, die Wahrnehmung, die Körperreaktion, die Gedanken und Handlungsimpulse.

### **AB 1 Funktionen von Gefühlen**

Auf diesem Arbeitsblatt wird Kindern und Jugendlichen kurz und übersichtlich erklärt, welche Funktionen Gefühle haben.

### **AB 2 Drei-Minuten-Aufgabe**

Diese Übung nach Cohen et al. (2009) eignet sich als Einstieg in die Psychoedukation zu Gefühlen. Kinder oder Jugendliche werden dazu aufgefordert, alle Gefühle aufzuschreiben, die ihnen einfallen. Dazu bekommen sie drei Minuten Zeit. Das Ergebnis gibt einen ersten Einblick in das Vorwissen der Kinder und Jugendlichen und bietet vielfältige Reflexionsmöglichkeiten.

### **AB 3 Gefühle zuordnen**

Mit diesem Arbeitsblatt werden die Bezeichnungen der sechs Grundemotionen Freude, Überraschung, Angst, Wut, Ekel und Traurigkeit, für Kinder eingeführt. Ziel des Arbeitsblatts ist es, dass Kinder die Grundgefühle benennen können und die typische damit verbundene Mimik kennenlernen.

### **AB 4 Gefühle beschreiben**

Dieses Arbeitsblatt soll Kindern und Jugendlichen dabei helfen, passende Begriffe zur Beschreibung ihres Gefühlserlebens zu finden. Durch die Verwendung der Liste wird das Vokabular für Gefühle erweitert. Die Liste kann als Ergänzung bei verschiedenen Arbeitsblättern hinzugezogen werden. Es wurde bewusst auf eine Einteilung in positive oder negative, gute oder schlechte, angenehme oder unangenehme Gefühle verzichtet, da diese Zuordnung, je nach Kontext, nicht immer passend sein muss.

### **AB 5 Gefühle-Wörterbuch**

Mit diesem Arbeitsblatt können Kinder und Jugendliche dazu motiviert werden, für sie wichtige Begriffe im Zusammenhang mit ihrem Gefühlsleben festzuhalten und mit persönlichen Beispielen zu verknüpfen. Das Arbeitsblatt kann im Behandlungsverlauf kontinuierlich angewendet werden, um so ein persönliches Gefühle-Wörterbuch zu erstellen. Es geht hier weniger um eine absolut korrekte Beschreibung und Definition der Begriffe, sondern vielmehr um die Herstellung eines persönlichen Bezugs zu unterschiedlichen Gefühlen.

### **AB 6 Ein Morgen voller Gefühle (Quiz)**

Mittels einer Textergänzungsaufgabe wird der Umgang von Kindern mit wichtigem Gefühlsvokabular spielerisch geübt.

### **AB 7 Angenehme und unangenehme Gefühle**

Mit diesem Arbeitsblatt wird Kindern und Jugendlichen verdeutlicht, dass Gefühle eine positive oder negative Valenz haben können. Dabei wird auch darauf eingegangen, dass es keine feste Zuordnung gibt, ob ein Gefühl als angenehm oder unangenehm erlebt wird, sondern dass die subjektive Bewertung und der Kontext eine Rolle spielen.

### **AB 8 Gefühle-Steckbrief**

Mit dem Steckbrief wird Kindern vermittelt, dass Gefühle durch unterschiedliche Merkmale beschrieben werden können. Der Steckbrief kann für unterschiedliche Gefühle wiederholt durchgeführt werden. Es empfiehlt sich, die für das Kind wichtigsten Gefühle nacheinander abzubilden. Für jeden Gefühle-Steckbrief muss die zweite Seite des Arbeitsblattes erneut ausgedruckt werden.

### **AB 9 Auslöser für Gefühle – Kartensammlung**

Die meisten Kinder und Jugendlichen wissen, dass Gefühle durch externe Ereignisse ausgelöst werden können. Weniger gut verstehen sie, dass Gefühle auch durch Gedanken, Einstellungen und Befürchtungen hervorgerufen werden und dass dabei persönlichen Einstellungen, Erfahrungen und Erinnerungen wichtig sind. Das Arbeitsblatt in Anlehnung an Eismann (2021) vermittelt, dass Gefühle sowohl durch externe als auch durch interne Ereignisse ausgelöst werden können. Das Verständnis für interne und persönliche Auslöser soll dabei besonders gefördert werden.

### **INFO 2 Unterschiedliche Merkmale von Gefühlen**

Auf dem Arbeitsblatt werden Beispiele für typische Körperreaktionen, körperliche Ausdrucksformen (Gestik und Mimik) sowie Gedanken und Handlungsimpulse für zehn verschiedenen Gefühle dargestellt. Das Arbeitsblatt soll Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, unterschiedliche Gefühle bei sich und anderen erkennen zu können.

### **AB 10 Gefühle im Körper spüren**

Anhand des Arbeitsblatts wird Kindern und Jugendlichen vermittelt, dass Gefühle im Körper spürbar sind. Im ersten Teil werden unterschiedliche Körperempfindungen beschrieben. Im zweiten Teil werden die Kinder gebeten, einem Roboter dabei zu helfen, die Körperempfindungen, den Gefühlen Angst, Freude, Wut, Ekel, Traurigkeit und ggf. einem zusätzlichen Wunschgefühl zuzuordnen.

### **INFO 3 Grundbedürfnisse (Kinder)**

Mit diesem Informationsblatt wird Kindern anhand von Beispielsituationen das Konzept der psychologischen Grundbedürfnisse erläutert und der Zusammenhang der Grundbedürfnisse mit dem Erleben von angenehmen Gefühlen aufgezeigt. Die Folgen von Nicht-Erfüllung der Bedürfnisse werden nicht aufgezeigt. Sie können behutsam erfragt oder ergänzend im Gespräch erläutert werden. Auswirkungen bei Nicht-Erfüllung werden in der Information für Jugendliche gegeben.

### **INFO 4 Grundbedürfnisse (Jugendliche)**

Mit diesem Informationsblatt wird in Anlehnung an Eismann (2021) Jugendlichen das Konzept der psychologischen Grundbedürfnisse erläutert und der Zusammenhang der Grundbedürfnisse und dem Erleben von angenehmen und unangenehmen Gefühlen dargestellt. Zudem wird darauf eingegangen, wie Grundbedürfnisse sich auf die Entstehungen von Grundüberzeugungen über sich selbst und auf die Erwartungen an andere auswirken.

### **AB 11 Erkenne dein Grundbedürfnis**

Mit dem Arbeitsblatt wird Jugendlichen anhand einer eigenen Beispielsituation der Zusammenhang von belastenden Gefühlen und verletzten Grundbedürfnissen erläutert. Die Auswirkungen auf Verhaltens- und Gefühlsebene sowie Lösungsalternativen können anschließend besprochen werden.



### **INFO 5 Primäre und sekundäre Gefühle**

Anhand von Beispielgeschichten wird Jugendlichen die Unterscheidung von primären und sekundären Gefühlen erläutert. Dabei wird auch darauf eingegangen, dass sekundären Gefühle dazu führen können, dass wir uns nicht gemäß unseren Bedürfnissen verhalten.

### **AB 12 Meine primären und sekundären Gefühle**

Mit diesem Arbeitsblatt wird das Thema primäre und sekundäre Gefühle für Jugendliche weiter vertieft. Der Zusammenhang zwischen den primären und sekundären Gefühlen und den eigenen Bedürfnissen wird dargestellt. Eigene Beispiele sollen zum Thema erarbeitet werden.

### **AB 13 Grundbedürfnisse: Auslöser für starke Gefühle**

Auf diesem Arbeitsblatt werden verschiedene Beispiele genannt, die bei Kindern und Jugendlichen angenehme und unangenehme Gefühle auslösen können. Ein Bezug zu den Grundbedürfnissen wird dabei hergestellt. Zuvor sollte das Informationsblatt zu den Grundbedürfnissen (**INFO 3** für Kinder oder **INFO 4** für Jugendliche) erarbeitet worden sein.

### **INFO 6 Zusammenhang Bedürfnis, Gefühl, Gedanke, Verhalten**

Mit dem Informationsblatt wird Jugendlichen erläutert, dass sich unsere Gefühle, Gedanken und Verhaltensreaktionen verändern, je nachdem ob unserer Grundbedürfnisse verletzt oder erfüllt werden.

### **AB 14 Der Einfluss von Erfahrungen auf Gefühle**

Anhand des Arbeitsblatts wird Jugendlichen verdeutlicht, dass Erfahrungen eine wichtige Rolle dabei spielen, welche Gefühle in bestimmten, für sie wichtigen Situationen ausgelöst werden. Es wird darauf eingegangen, dass negative Erfahrungen und belastende Gefühle in der Vergangenheit ihr aktuelles Verhalten und Gefühlsleben ungünstig beeinflussen können.

### **AB 15 Sind deine Gefühle angemessen?**

Mit diesem Arbeitsblatt wird Jugendlichen verdeutlicht, dass Gefühle in bestimmten Situationen unangemessen oder in ihrer Intensität der Situation nicht angemessen sein können und oft Verhaltensreaktionen auslösen, die nicht hilfreich sind. Die Jugendlichen werden angeregt, ihre als besonders stark erlebten Gefühle in bestimmten Situationen zu hinterfragen.

### **INFO 7 Was ist Gefühlsregulation?**

Anhand dieses Informationsblatts kann mit Jugendlichen besprochen werden, was unter Gefühlsregulation verstanden wird und welche Strategien zur Regulation von Gefühlen angewendet werden können.

### **AB 16 Umgang mit Gefühlen – Meine Erfahrungen**

Das Arbeitsblatt richtet sich an Kinder und Jugendliche und regt dazu an, sich mit dem eigenen Umgang mit Gefühlen auseinanderzusetzen.

### **AB 17 Der Gefühlszauberer**

Auf diesem Arbeitsblatt werden Kinder und Jugendliche dazu befragt, welche Veränderungen sie sich hinsichtlich ihres Gefühlserlebens von einem Zauberer wünschen würden. Es kann gut zur Motivationsförderung und Erarbeitung von Therapiezielen eingesetzt werden.

## Was sind Gefühle?

→ Auf diesem Informationsblatt wird erläutert, wie Gefühle entstehen und was sie eigentlich sind. Es beginnt damit, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Ereignis lenken, einen sogenannten **Auslöser**. Ein Auslöser kann eine Situation sein, die um uns herum passiert, z. B. wenn uns jemand etwas schenkt oder wir jemandem begegnen, den wir nicht leiden können. Solche Auslöser werden als **externe Auslöser** bezeichnet, sie passieren außerhalb von uns.

Ein Gefühl kann aber auch durch einen Gedanken oder eine Erinnerung ausgelöst werden, z. B. wenn wir daran denken, dass am Montag die nächste Mathearbeit ansteht oder wir uns an eine Party erinnern. Solche Auslöser werden als **interne Auslöser** bezeichnet, sie finden in uns selbst statt.

Wenn wir einen solchen Auslöser für uns als wichtig erachten, richten wir unsere **Aufmerksamkeit** darauf aus. Ereignisse, die wir als unwichtig einschätzen, beachten wir nicht weiter.

Im nächsten Schritt bewerten wir die Situation. Unsere **Bewertung** ist ein wichtiger Schritt, denn dadurch wird ein Gefühl erst richtig ausgelöst. Unsere Bewertungen werden dabei von unseren Erfahrungen und Erinnerungen beeinflusst. Menschen können deshalb in ein und derselben Situation ganz unterschiedliche Gefühle erleben.

Zuletzt ist noch wichtig zu verstehen, dass die ausgelösten Gefühle auch wieder einen Einfluss darauf haben, wie wir eine Situation bewerten und worauf wir unserer Aufmerksamkeit richten. Das Ganze ist also ein Kreislauf.



### ■ Beispiel

**Nuno** ist auf dem Weg zur Schule. Als er am Schulhof ankommt, sieht er, dass eine Gruppe von älteren Schülern am Eingang wartet. Nuno schaut jetzt genauer hin und erkennt, dass Jonas bei der Gruppe dabei ist. Jonas ist bekannt dafür, dass er sich über andere Schüler lustig macht und sie schikaniert. Nuno erinnert sich daran, dass Jonas ihn auf dem Fußballplatz schon mal aufgezogen hat. Er macht sich nun Sorgen, dass dies gleich wieder passieren könnte, und bekommt Angst.

**Laura** sitzt gerade in ihrem Zimmer und textet mit ihrer Freundin. Als es gerade richtig lustig ist, wird sie von ihrer Mutter gerufen, um den Tisch zu decken. Auf dem Weg in die Küche sieht sie, dass ihr Bruder vor dem Fernseher sitzt. Sie überlegt sich, wieso sie den Tisch schon wieder alleine decken soll, und findet das total ungerecht. Sie wird wütend.

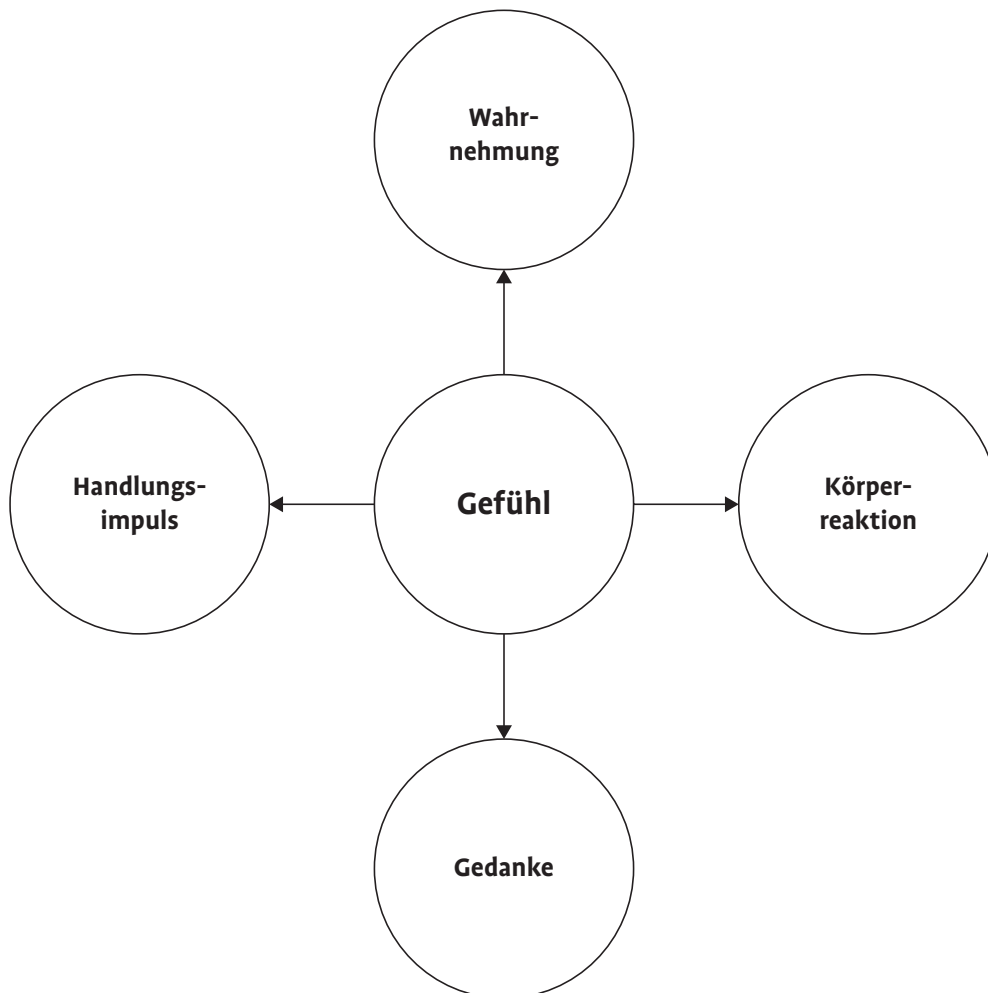
☞ Überlege gemeinsam mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, was in den beiden Beispielen die Auslöser sind, worauf Nuno und Laura ihre Aufmerksamkeit richten und was ihre Bewertungen der Situation sind.



## Was sind Gefühle?

→ Wenn wir ein Gefühl erleben, passieren viele Dinge gleichzeitig mit uns. Wenn wir starke Gefühle erleben, kann man die einzelnen Bestandteile besonders gut erkennen. Die folgenden Bereiche gehören dazu:

- ▶ **Wahrnehmung:** Erleben wir ein Gefühl, werden unsere Sinne geschärft. Wir sehen, hören, riechen, fühlen und schmecken besonders intensiv.
- ▶ **Körperreaktion:** Auch unser Körper reagiert, wenn wir ein Gefühl erleben. Zu den Körperreaktionen gehören z. B. Muskelanspannung, Erröten, Schwitzen oder Atembeschleunigung. Diese körperlichen Veränderungen lösen Veränderungen in Gestik, Mimik und Tonfall aus.
- ▶ **Gedanken:** Gefühle gehen mit Gedanken einher. Angenehme Gefühle lösen meistens positive Gedanken aus. Unangenehme Gefühle führen oft zu negativen Gedanken.
- ▶ **Handlungsimpuls:** Der Handlungsimpuls beschreibt den Drang, etwas zu tun, wenn wir ein Gefühl erleben. Wenn wir z. B. Angst haben, dann wollen wir fliehen. Wenn wir Freude erleben, wollen wir in die Luft springen und laut lachen.



## Funktionen von Gefühlen



Gefühle können sehr unangenehm sein und uns belasten. Trotzdem sind sie wichtig und übernehmen ganz viele wichtige Aufgaben. Bevor du unten weiterliest, überlege mal mit deiner Therapeutin oder deinem Therapeuten, warum Gefühle wichtig sein können und welche Aufgaben sie übernehmen.



**Brainstorming. Darum können Gefühle wichtig sein ...**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Nun kannst du mal prüfen, was du schon über die Aufgaben von Gefühlen wusstest:**

- ▶ **Gefühle liefern uns schnelle Informationen, damit wir eine Situation einschätzen können.** Sie weisen uns z. B. darauf hin, dass eine Situation gefährlich für uns ist, noch bevor unser Kopf alle Informationen verarbeitet hat. Der Schreck, der uns bei einem plötzlichen Gewitter in den Körper fährt, signalisiert uns, dass wir uns besser einen schützenden Unterschlupf suchen sollten.
- ▶ **Gefühle informieren uns, ob unsere Bedürfnisse ausreichend erfüllt sind.** Angenehme Gefühle sagen uns z. B., dass es uns gut geht, dass wir Spaß haben, dass wir die Situation unter Kontrolle haben, dass wir anerkannt und geliebt werden. Unangenehme Gefühle zeigen uns, dass etwas zu schwer ist, wir überfordert sind, oder wir uns nicht beachtet oder schlecht behandelt fühlen.
- ▶ **Gefühle signalisieren uns blitzschnell, was wir sagen oder tun sollen.** Sie steuern somit unser Handeln.
- ▶ **Wenn wir unsere Gefühle nicht verstecken, können wir anderen Menschen zeigen, wie es uns geht.** Das können sie durch unsere Körpersprache und unseren Gesichtsausdruck, unsere Stimme oder unsere Worte erkennen. Andere können sich dann eher so verhalten, dass es uns guttut, und uns helfen, dass die unangenehmen Gefühle wieder weniger werden. Wir selbst erkennen bei anderen natürlich auch, wie es ihnen geht, wenn sie uns ihre Gefühle zeigen.