

# *Inhaltsverzeichnis*

<b>Prämisse: Die Kraft der Emotionen</b>	2
<b>Emotionen sind beste Verbündete und gleichzeitig größter Feind</b>	3
<b>Die spannende Welt der Gefühle und Bedürfnisse</b>	6
<b>Die Fotos: Die Kraft der Emotionen – die Macht der Bilder</b>	13
<b>Übungen: Gesundheit und Emotionen: Das Entdecken der Bedürfnislandschaften</b>	14
<b>Die Kraft der Emotionen – mit emotionaler Stärke das Leben freudvoll gestalten</b>	21
<b>Wir laden Sie ein ...</b>	22
<b>Literatur mit Kommentar</b>	23
<b>Die Autorinnen</b>	24
<b>Gesundheit und Emotionen – die Bildkarten im Detail</b>	25

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.  
Hinweis zu § 52a UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen  
ohne eine solche Einwilligung eingescannt und in ein Netzwerk  
eingestellt werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen  
und sonstigen Bildungseinrichtungen.

© 2016 Beltz Verlag Weinheim und Basel  
[www.beltz.de](http://www.beltz.de)

Lektorat: Ingeborg Sachsenmeier  
Herstellung und Satz: Michael Matl  
Druck: Beltz Bad Langensalza GmbH, Bad Langensalza  
Umschlaggestaltung: Antje Birkholz  
Umschlagfotos: Stocksy © Tana Teel;  
Claudia Härtl-Kasulke und Monica van Bueren  
Printed in Germany

ISBN 978-3-407-36614-6

## Prämisse: Die Kraft der Emotionen

Die Kraft der Emotionen zeigt sich in vielen Bereichen unseres Lebens. Es sind die Emotionen, die uns Tag für Tag begleiten, uns beflügeln, begeistern, motivieren und Kraft geben... – Aber sie können uns auch runterziehen, Kraft rauben, Energie kosten und uns damit ganz erheblich aus der Balance bringen. So sind es ganz unterschiedliche Emotionen, die wir uns »gestatten«. Damit erlauben wir ihnen gleichzeitig, ob sie uns in unserer Gesundheit unterstützen oder uns eher stolpern lassen und schaden. Emotionen und Gesundheit sind ein unschlagbares Erfolgspaar.

Gesundheit und Emotionen sind sicher auch häufig Themen, die Sie mit Ihren Kunden, Klienten, Schülern und Studierenden bewegen. In diesem Booklet begleiten wir Sie ein Stück auf Ihrem Weg, die Kraft der Emotionen bewusst im Alltag zu leben und dies an Ihre Teilnehmenden weiterzugeben. In diesem Bildkartenset finden Sie variantenreiche Anregungen für Ihre Arbeit:

- Sie erhalten eine kurze Einführung in das Thema Emotionen und Gesundheit.
- Wir erzählen Ihnen, wie vielfältig Sie die Fotos nutzen können.
- Wir zeigen Ihnen anhand von Übungen, wie Sie die Bildkarten konkret einsetzen können.

Diese Übungen können Sie als Impulse für Ihre Arbeit mit den Bildern verwenden: allen voran das Entdecken der Gefühle und ihrer Ursachen.

Wichtig ist uns, dass wir Sie auf diesem Weg lösungsorientiert und »Stärken stärkend«, also resilient begleiten. Unser Schwerpunkt liegt auf den Emotionen, die Energie aufbauen. Mit diesen an Ihrer Seite können Sie den Anforderungen des Lebens selbstwirksam begegnen. Wie Sie die Übungen nutzen, liegt in Ihren Händen und Ihrer Kompetenz. Wir wünschen Ihnen dabei viel Entdeckerfreude.

Dr. Claudia Härtl-Kasulke und Monica van Bueren

P.S. 1: Wir schenken Ihnen ein Plus fürs Lesen und bitten gleichzeitig um Nachsicht: Für die Nachsicht wenden wir uns an 51 Prozent unserer Leser, die Leserinnen, die hoffentlich nicht die weibliche Form vermissen werden. Das Plus: Das Lesen fällt damit einfach leichter. Danke!

P.S. 2: Das Lesen erleichtern soll auch die Nummerierung der Literaturangaben. So finden Sie bei den Querverweisen in Klammern stets eine Nummer und eventuell Seitenangaben. Die Nummerierung der einzelnen Quellen finden Sie auf Seite 25 f.

## ***Emotionen sind beste Verbündete und gleichzeitig größter Feind***

Ist das wirklich so? – »Auf die Frage ›Haben Sie beim Filmdrehen Angst?, die Ulrich Lössl Steven Spielberg stellte, antwortet der Regisseur ›Und wie! Und wenn ich diese Angst nicht hätte, bei jedem Film das Beste aus mir herausholen zu müssen, und damit auch nicht die Furcht, dabei vielleicht zu versagen – dann hätte ich auch nicht die Kraft und die Freude, die ich beim Drehen brauche. Dieses Gefühl der Nervosität und Unsicherheit ist mein Treibstoff. Ohne den könnte ich nicht arbeiten« (s. Literaturangabe 9).

Dies ist ein wunderbares Beispiel dafür, wie kraftvoll unsere Emotionen sein können, vorausgesetzt wir machen sie uns bewusst und erkennen ihre Wirkung. Mehr noch, wir schreiben ihnen eine Kraft zu – selbst wenn sie uns vermeintlich hemmen, herausfordern, uns Energie kosten und manchmal zerreißen –, die uns beflügelt. Spielberg braucht diese Kraft der Emotionen, um den Gegensatz zwischen der Angst und der Freude in all ihren Dimensionen zu erleben. Angst und Nervosität sind der Motor für seine Arbeit. Spielberg macht seine Emotionen zu seinen Verbündeten.

Sicher kennen Sie ähnliche Erfahrungen, dass Sie aus großen Herausforderungen – auch mit all den belastenden Emotionen, die diese Situationen begleiten – durchaus gestärkt hervorgehen können.

Emotionen haben häufig eine biografische Bedeutung. Wenn wir im Erwachsenenalter vermeintlich ohne Grund mit heftigen Gefühlen auf Situationen reagieren, so liegt die Ursache dafür meist in unserer Kindheit verankert. Wenn wir zum Beispiel Angst vor jedem Hund haben, egal ob dieser groß oder klein ist, kann es sein, dass wir in frühen Jahren ein Erlebnis mit einem Hund hatten, das bei uns Angst auslöste. Angst ließ uns zurückweichen und schützte uns auf diese Weise. Heute hat diese ursprüngliche Angst ihre Bedeutung verloren, wirkt aber nach. So wiederholt sich diese Emotion »automatisch« in Situationen, die Assoziationen zum Kindheitserlebnis auslösen. Dies geschieht meist, ohne uns des »Auslösers« bewusst zu sein und oft ohne ein adäquates Erlebnis. Die Emotion – in dem Fall die Angst – hat also ihre Funktion in der neuen Situation verloren.

Es ist folglich wichtig, dass wir uns unsere Emotionen bewusst machen: Was wir erleben und erfahren, gilt es, genau zu betrachten und hinzuspüren, was uns dabei bewegt. So machen wir den ersten Schritt, um die belastenden Emotionen zu verändern, damit das Belastende in etwas Bereicherndes transformiert werden kann. Wir lernen Situationen neu zu bewerten, und so ist es möglich, dieses Wissen auf andere Situationen zu übertragen und uns damit das Leben zu erleichtern. Gleichzeitig heißt das nicht, Emotionen zu verdrängen! Traurige Erlebnisse brauchen Trauer, freudvolle brauchen Fröhlichkeit. Beide haben ihre Berechtigung und benötigen dafür Zeit.

»Verstehen kann man das Leben nur rückwärts. Leben muss man es vorwärts.«

Søren Kierkegaard

## Gefühle, Emotionen, Affekte, Stimmungen



### Gefühle

Lassen Sie uns zunächst einen ersten Blick auf den Begriff »Gefühl« werfen. Wir nutzen ihn hier in diesem Booklet als Überbegriff sowohl für die mentalen (Emotionen, Stimmungen, Affekte) als auch für die körperlichen Aspekte (zum Beispiel Schmerz, Frieren) des Fühlens, seien sie nun bewusst oder unbewusst.

Dazu gehört auch, dass Gefühle sich als ein Aspekt der zwischenmenschlichen, nonverbalen Kommunikation durch Mimik, Gestik, Körperhaltung zeigen. Gleichzeitig ist die Trennschärfe zwischen Gefühl und Emotion nicht notabene gegeben, ohne detaillierte Erklärungen in den Texten zu hinterlegen. Doch um die Lesbarkeit der Texte zu unterstützen, setzen wir auf kommentarlosen Gebrauch der Wörter Emotion und Gefühl.

### Emotionen

Emotionen werden durch eine unbewusste oder bewusste Wahrnehmung eines Ereignisses – von außen oder von innen (Gedanken) – ausgelöst (s. dazu 2).

Emotionen sind im Vergleich zu Stimmungen meist kurz und intensiv. Emotionen können sich auch auf Personen beziehen (Wut, Trauer, Freude).

### Affekt

Affekt wird im deutschen Sprachgebrauch oft mit Kontrollverlust in Verbindung gebracht (s. dazu 5, das Reiz-Reaktions-Modell auf S. 54 ff.). Affekte gibt es auf der körperlichen Ebene, zum Beispiel als Erröten nach einer Peinlichkeit und auf der emotionalen Ebene, beispielsweise als starkes Erheben der Stimme in einer Wutsituation.

### Stimmungen

Stimmungen sind im Gegensatz zu Emotionen personenunabhängig (beispielsweise Melancholie, freudvolle, traurige Stimmung) und dauern länger. Sie können durch Umstände oder Ereignisse ausgelöst werden: Musik, Verlust und vieles andere mehr.

**90 Prozent der Arbeitsausfälle werden durch Stress ausgelöst!** Nach diesem Exkurs in die Definition der Gefühle stellt sich natürlich die Frage, was all das mit der Kraft der Emotionen zu tun hat. Professor Marco Halber berichtete 2015 in einem Vortrag zum Thema »Betriebliches Gesundheitsmanagement als Beitrag zum Erfolg« (11), dass annähernd 90 Prozent der Arbeitsunfähigkeiten durch Stress ausgelöst werden. Inzwischen wird dies auch weitgehend von den Krankenkassen bestätigt.

Wodurch entsteht Stress? Hier kommen unsere Bewertungen ins Spiel, die Emotionen auslösen und sehr kraftvoll unser Leben lenken können.

### Definition der Stressursachen und Stressoren (10)

- »Äußere Stressauslöser (Stressoren) sind Alltagssituationen, die wir als unangenehm oder bedrohlich wahrnehmen, wie Lärm, Klima, Verkehrsstau, Wartezeiten, Sorgen, Schulden, Krankheiten, Schmerzen, Langeweile, Kritik« und wie wir sie bewerten.
- »Innere Stressoren liegen in der Erziehung begründet. Sie begünstigen die Wahrnehmung einer Situation oder Person als Stressauslöser, wie zu hohe Ansprüche oder Erwartungen, unerfüllte Sehnsüchte, geringe Belastbarkeit, Perfektionismus.«
- »Zu den psychisch-mental Stressoren zählen als psychische Belastung empfundene Stressoren, wie Über- oder Unterforderung, unklare Zielvorgaben, Leistungs-, Zeit-, Konkurrenzdruck.
- Soziale Stressoren werden als psychosoziale Belastung wahrgenommen, wie Mobbing, isoliertes Arbeiten, negatives Betriebsklima, schlechtes Raumklima, belastende Arbeitszeiten.«

Immer geht es bei den Stressursachen um das individuelle Wahrnehmen und die damit verbundenen Bewertungen, die Gefühle auslösen. Daraus entstehen Belastung und/oder Nichtbelastung. Je nach Wahrnehmung und Interpretation erleben unterschiedliche Personen die gleiche Situation als Stressor oder als Energie anregend oder neutral. So kann es den einen stressen und zu Stress indizierten Erkrankungen führen, andere erleben keine nennenswerte Belastung, sie fühlen sich sogar angeregt. Wie wir unsere Reaktion – zum Beispiel auf hohes Arbeitsaufkommen, schlechte Teamstim-

mung, unklare Führung – wahrnehmen, hat oft damit zu tun, wie wir sozialisiert sind und erzogen wurden. Zudem spielen unsere Präferenzen, wie wir bevorzugt arbeiten und unser Leben gestalten, eine große Rolle. So erlebt der eine aus seinem Wertekanon, seiner Haltung heraus das hohe Arbeitsaufkommen als »Anreiz und Ansporn«, der andere als »Energie raubend«. Und das wirkt auf unsere Gesundheit: Blutdruck, Kopfschmerz, Verspannung ...

**Bedürfnisse:** Wesentlichen Einfluss und Kraft auf unsere Gefühle üben unsere Bedürfnisse aus. Ein Bedürfnis kann sein, dass ich eine hohe Taktung in meiner Arbeitswelt brauche, um mich angespornt zu fühlen. Dies löst Energie aufbauende Gefühle aus. Der andere braucht Ruhe und Sicherheit, um zu einem Arbeitsergebnis zu kommen. Wenn er das nicht hat, fühlt er sich gestresst. Der Blutdruck steigt, der Herzschlag beschleunigt sich, die Muskeln verkrampfen sich, das wiederum führt zu Rückenverspannung, Kopfschmerz ...

Unbefriedigte Bedürfnisse lösen Gefühle aus, die uns stressen und krank machen können.

Doch wie wir bereits am Beispiel von Steven Spielberg gesehen haben, können wir die uns belastenden Emotionen auch steuern. Die Stressoren sind Reize von innen oder von außen. Unsere individuelle Bewertung löst den Stress aus. Bleiben

wir bei unserem Beispiel. Der Reiz zeigt sich im Arbeitsdruck, der sich erhöht. Der Mitarbeiter nimmt meist unbewusst wahr, dass sein Bedürfnis nach Sicherheit (in diesem Fall der Zeitplanung) nicht erfüllt wird. In der Folge entstehen Gefühle, die ihn belasten: Er fühlt sich ängstlich, sorgenvoll, überlastet, hilflos – körperlicher Stress entsteht.

Unsere Bewertungen lösen Emotionen aus. Dadurch erleben wir die Situation als belastend oder bereichernd.

Nun gibt es verschiedene Möglichkeiten diesen Stressauslösern zu begegnen:

- Wir verändern die Stressauslöser. Beim genannten Beispiel würde das bedeuten, wir reduzieren die Arbeitsgeschwindigkeit. Arbeitet der Betroffene aber beispielsweise am Fließband, lässt sich das kaum realisieren.
- Wir trainieren mit den Betroffenen, mithilfe von Entspannungstechniken das Leben mit mehr Leichtigkeit zu leben (s. dazu 6).
- Wir lernen, die Bedeutung einer Situation, wie sie auf uns wirkt, zu verändern, indem wir ihr eine neue Interpretation zur Seite stellen. Beispiel: »Morgens früh aufzustehen belastet mich« wird umgewandelt in »Morgens früh aufzustehen schenkt mir wertvolle Zeit«.
- Wir lernen, unsere Reaktionszeit zwischen Reiz und Reaktion zu verlängern, um damit Zeit zu bekommen, unsere Reaktion wählen zu können.

- Wir arbeiten mit den Betroffenen daran, die eigenen Bedürfnisse klarer zu erkennen und damit auch deren emotionale Wirkung. Und wie sie im zweiten Schritt die emotionalen Reaktionen transformieren können.
- Wir analysieren die Bedürfnisse und Emotionen und arbeiten präventiv an dieser Reaktionskette.
- Wir trainieren, die Situation so zu akzeptieren, wie sie ist.

## ***Die spannende Welt der Gefühle und Bedürfnisse***

Unsere Teilnehmer fragen regelmäßig, wo der Unterschied zwischen Zielen, Wünschen und Bedürfnissen liegt. Bedürfnisse werden in der Literatur oft mit Wünschen gleichgesetzt. Sie sind jedoch meist unbewusst und von existenziellen Anforderungen und/oder Werten, Haltungen geprägt. In Wünschen formulieren wir das, was wir gern haben möchten. Ziele haben ein definiertes Ergebnis zur Folge und es bedarf bestimmter Schritte, um sie in festgelegter Zeit zu erreichen.

### **Gefühle und Bedürfnisse – die Motoren in unserem Leben**

Wenn wir Menschen begleiten, ist es wichtig, dass wir wissen, wie uns dabei unsere Gefühle »zur Seite stehen« und

welche Bedürfnisse wir damit verbinden. Im ersten Schritt ist es Ihre Selbsterfahrung als Trainer, Coach, auf der Sie aufbauen, um die folgenden Übungen glaubwürdig, authentisch zu vermitteln.

Gefühle, die bekannte, unbekannte Welt: Gefühle sind auf der mentalen und der Körperebene wahrnehmbar. Wir fühlen uns wohl und es wärmt uns das Herz. Wir ärgern uns und es grummelt im Magen ... Unser Körper zeigt deutlich, wo wir unterwegs sind. Doch hören wir auf ihn?

Gleichzeitig erleben wir es oft, dass wir die Gefühle, die uns begegnen, und die Bedürfnisse, die hinter diesen Gefühlen stehen, nicht benennen können. Damit Sie Begriffe zur Verfügung haben, wenn Sie entsprechende Übungen machen, stellen wir Ihnen auf den Bildkarten 73, 74 und 75 eine Auswahl vor, die sich an Marshall B. Rosenberg (8) orientiert. Alphabetisch erhalten Sie die Auswahl auch als Download unter [www.beltz.de](http://www.beltz.de) direkt bei diesem Bildkartenset.

Die hier im Booklet angeführten Begriffe geben Ihnen ein Gespür über die Bandbreite der Gefühle.

**Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse erfüllt sind (s. Bildkarte 73 und Download)**

abenteuerlustig	angeregt	aufgeregt
absorbiert	aufgeblüht	aufgeschlossen
aktiv	aufgedreht	aufgeweckt
angenehm	aufgemuntert	aufmerksam

ausgeglichen	erfrischt	hilfsbereit
ausgeruht	erfüllt	hingebend
befreit	ergriffen	hingerissen
befriedigt	erleichtert	hocherfreut
begeistert	ermutigt	hoffnungsvoll
behaftlich	erquickt	inspiriert
belebt	erregt	interessiert
belustigt	erstaunt	involviert
berauscht	erwartungsvoll	jubilend
bereichert	fasziniert	klar
beruhigt	frei	konzentriert
berührt	freudig	kraftvoll
besänftigt	freund(schaft)lich	kreativ
beschaulich	friedlich	lebendig
beschwingt	froh	Lebenslust
beteiligt	fröhlich	lebhaft
bewegt	gebannt	leicht
bezaubert	geborgen	leichten Herzens
dankbar	gefasst	leidenschaftlich
ehrfürchtig	gelassen	liebervoll
eifrig	gelöst	locker
einbezogen	gerührt	Lust haben
ekstatisch	gesammelt	lustig
elektrisiert	geschützt	mit Liebe erfüllt
empfindend	gespannt	mitfühlend
energiegeladen	getröstet	mitteilsam
energievoll	glücklich	motiviert
energisch	großherzig	munter
enthusiastisch	gutgelaunt	neugierig
entlastet	gutmütig	nüchtern
entschlossen	harmonisch	offen(-herzig)
entspannt	heiter	optimistisch
entzückt	hellwach	ruhig
erfreut	herzlich	sanft

satt	strahlend	voll Bewunderung
schwungvoll	tatkräftig	wach(sam)
selbstsicher	teilnahmsvoll	warmherzig
selig	überglücklich	wertgeschätzt
sich freuen	überrascht	Wertschätzung
mutig	überschwänglich	wohl(ig)
nah	unbekümmert	wohlgemut
sicher	unbeschwert	wohlwollend
sorglos	unbesorgt	zart
souverän	unternehmenslustig	zärtlich
spritzig	verblüfft	zentriert
stark	vergnügt	zufrieden
staunend	verliebt	zuneigt
still	versichert	zutraulich
stimuliert	vertrauensvoll	zuversichtlich
stolz	verzaubert	

Mit diesen Gefühlsbegriffen können Sie arbeiten und Ihre Teilnehmer oder Klienten fragen: »Welche Gefühle beflügeln Sie?«

### Gefühle, die wir haben, wenn unsere Bedürfnisse unerfüllt sind (s. Bildkarte 74 und Download)

abgeneigt	allein	apathisch
abgeschlagen	angeekelt	ärgerlich
abgespannt	angeödet	argwöhnisch
Abscheu	angespannt	auf Tiefpunkt
abwesend	angewidert	aufgeregt
Adrenalinstoß	ängstlich	aufgewühlt
alarmiert	angstvoll	aus der Fassung

ausgehungert	enttäuscht	getrennt
ausgelaugt	entwaffnet	gleichgültig
außer mir	erbost	gleichmütig
bedrückt	ermüdet	grollend
bekommen	ernüchert	Hass
bekümmert	erregt	hasserfüllt
belastet	erschlagen	Herz schwer
beleidigt	erschöpft	hilflos
berührt	erschreckt	hin- und hergerissen
beschämt	erschüttert	in Panik
besorgt	erstarrt	irritiert
bestürzt	fassungslos	kalt
betroffen	faul	kaputt
betrübt	finster	kleinmütig
bitter	frustriert	Kloß im Hals
blockiert	furchtsam	konfus
depressiv	geängstigt	krank
deprimiert	gebrochenes Herz	kribbelig
desinteressiert	haben	kummervoll
die Nase voll	gefühllos	lasch
dumpf	gehemmt	leblos
durcheinander	gekränkt	lethargisch
dürstend	geladen	lustlos
eifersüchtig	gelähmt	matt
einsam	gelangweilt	melancholisch
elend	gemein	miserabel
empört	genervt	misstrauisch
energielos	gequält	mittellos
entmutigt	gerädert	müde
entrüstet	gereizt	mürrisch
entsetzt	gestresst	mutlos

neidisch	sehnsüchtig	verbittert
nervös	skeptisch	verdrießlich
niedergeschlagen	sorgenvoll	verdrossen
ohnmächtig	sprachlos	verlegen
panisch	starr	verleztlich
passiv	still	verletzt
peinlich berührt	streitlustig	verloren
perplex	stutzig	verschlossen
pessimistisch	teilnahmslos	verschwiegen
rachsüchtig	träge	verspannt
rasend vor Wut	traurig	verstimmt
ruhelos	überdrüssig	verstört
satt haben	überlastet	verunsichert
sauer	überrascht	verwirrt
scheu	übersättigt	verzagt
schlaff	überwältigt	verzweifelt
schläfrig	unbehaglich	voll Abneigung
schlapp	unentschlossen	widerwillig
schlecht	ungeduldig	wütend
Schmerz	ungläubig	zaghaft
schmerzhaft	unglücklich	zappelig
schockiert	unruhig	zerbrechlich
schüchtern	unsicher	zerrissen
schuldig	unstet	zerschlagen
schwach	unter Druck	zitternd
schwankend	unwohl	zögerlich
schwer	unzufrieden	zornig
schwerfällig	veraltet	zweispältig
schwermütig	verängstigt	
seelenwund	verärgert	

Wenn Sie mit Ihren Teilnehmern oder Klienten mit diesen Begriffen arbeiten, können Sie sie auch fragen: »Welche Gefühle beschäftigen Sie gerade? Welche Gefühle kennen Sie darüber hinaus?« Manche dieser Wörter sind auf den ersten Blick als Gefühl zu entdecken: erregt, wütend, verliebt ... Wir erkennen ein Gefühl auch daran, dass wir sagen können: »Ich fühle mich zum Beispiel entspannt, traurig ...«

Gefühle sind wichtig, um

- uns selbst zu entdecken,
- unsere Reaktionen besser zu verstehen,
- Motivation aufzubauen,
- Gelerntes zu ankern ...

Sie können dann vertiefend fragen: »Und wozu noch?«

## Bedürfnisse: Ausdruck unserer Lebensenergie

Hinter unseren Gefühlen stecken Bedürfnisse. Wenn sie nicht erfüllt sind, werden wir ärgerlich und resignieren. Wenn sie erfüllt sind, freuen wir uns, genießen es und sind glücklich. Wie kraftvoll Bedürfnisse sein können, macht beispielsweise eine Meldung in den Tagesthemen am 22.12.2015 deutlich. Islamistische Terroristen überfielen einen Bus in Kenia und erschossen zwei Passagiere. Die Terroristen stürmten den Bus und forderten alle Passagiere auf, sich getrennt nach Religion zu setzen: die Moslems auf die eine Seite, die Christen auf die andere. Es war still. Es gab keine Bewegung.

Alle blieben auf ihrem Stuhl sitzen. Die Terroristen wundern sich und drohten noch einmal: »Wenn es nicht geschieht, werden alle getötet.« Keine Bewegung. Jeder wusste, wenn wir das machen, wäre das das Todesurteil für die Christen. Irritiert zogen die Terroristen ab.

In diesem Beispiel trafen starke Bedürfnisse aufeinander: das Bedürfnis zu töten und das unausgesprochene Bedürfnis nach Verbundenheit, Schutz und Menschlichkeit. Es macht uns deutlich, wie machtvoll Bedürfnisse beziehungsweise Überzeugungen als Bedürfnisse in ihrer Wirkung sein können. Gleichzeitig ist davon auszugehen, dass bei allen Beteiligten im Bus eine Vielzahl an Emotionen hervorgerufen wurde: Verunsicherung, Angst, Schock, Wut, Zweifel, Aufgewühltsein, Irritation – und nach dem Vorfall bei den Passagieren Freude und Erleichterung.

Bedürfnisse werden meist unterschieden nach Grundbedürfnissen und nach Bedürfnissen, die in Handlungen gespiegelt werden. Sie sind oft orientiert an Werten, Idealen. Bei den Grundbedürfnissen gibt es verschiedene Modelle. Abraham Maslow sieht als Basis die körperlichen Bedürfnisse wie Trinken, Nahrung, Schlaf, Unterkunft. Dann die Sicherheits-, sozialen, individuellen Bedürfnisse und das Bedürfnis nach Selbstverwirklichung. Marshall B. Rosenberg setzt die gefühlsindizierenden Bedürfnisse in einen soziokulturellen und wirtschaftlichen Zusammenhang und definiert sie folgendermaßen:

1. unser körperliches Wohlbefinden (Nahrung, Luft, Wasser)
2. Sicherheit
3. Liebe
4. Empathie, Einfühlung
5. Kreativität
6. Geborgenheit
7. Spiel, Erholung
8. Autonomie, Willensfreiheit
9. Bedürfnis nach Sinn, nach einer Aufgabe.

Weitere Modelle finden Sie unter anderem bei Julius Kuhl (7). Eine Harvard-Studie zeigt, dass es im Arbeitsleben wichtiger ist, zu wissen, was jeder im Großen und Ganzen bewirken kann. Das steht erstrangig vor dem materiellen Bedürfnis.

In der Aufstellung auf Seite 12 f. und im Download finden Sie Bedürfnisse, die Tugenden, Werte und Ideale spiegeln und Bedürfnisse nach bestimmten Handlungen. Letztere sind *kursiv* geschrieben.

Oft lassen sich Bedürfnisse nicht exakt einordnen, die Grenzen sind fließend. Sie finden in der Liste Bedürfnisse, die in unserer Gesellschaft positiv respektive wertschätzend wahrgenommen werden. Erstaunlicherweise gibt es in der Fachliteratur kaum Hinweise auf Bedürfnisse, die das Böse spiegeln, das auf eine andere Person gerichtet ist, wie zum Beispiel das Bedürfnis nach Rache, nach Vergeltung, Grausamkeit. Unsere Vermutung ist, dass dies tabuisiert ist.

Lassen Sie uns dazu eine Geschichte erzählen, um es zu verdeutlichen: Ein bekannter Kriegsreporter berichtete in einem Interview, wie wichtig es ihm sei, »neutral« über die Geschehnisse zu berichten. Für ihn hieß es, so zu schreiben, dass sich jeder selbst sein »Bild« machen könne, nicht die Details waren sein Metier. Eines Tages beschrieb er eine Folterung. Und wie in einem Sog – so erzählte er – geriet er tiefer und tiefer in einen Strudel, diese Grausamkeiten noch genauer, noch schrecklicher, noch mehr unter die Haut gehend zu erläutern, sie sogar fern der Wirklichkeit fortzuschreiben. Und als ihm dies bewusst wurde, entdeckte er an sich etwas Neues. Er fand eine grausame Freude an dem Bösen, was da geschah. Er entdeckte sein Bedürfnis nach Grausamkeit.

Um ein Gefühl zu entwickeln für sich und die Situation, in der man sich befindet, um zu begreifen, was hier wirklich geschieht, kann es sein, dass das Bedürfnis nach extremen Gefühlen entsteht. Im genannten Fall war es das Bedürfnis nach Grausamkeit. Das ist menschlich. Erst machte es dem Reporter Angst, dann erkannte er, wie wichtig es ihm war, sich damit auseinanderzusetzen: alles genau zu betrachten, damit er es wieder loslassen konnte und allem voran den Schrecken, den er über sich empfand. Ihm wäre es lieber gewesen – so erzählte er –, diesem Erschreckenden tief in seinem Unbewussten nicht zu begegnen. Doch als er es sah, wusste er, dass hier kein Ausweichen möglich war. C. G. Jung bezeichnet dies als Schatten (s. dazu auch 6, Booklet S. 22 ff.: Übungen).

In der folgenden Liste haben wir diese Bedürfnisse nicht aufgeführt, sie würden den Rahmen sprengen.

### Bedürfnisse: Ausdruck unserer Lebensenergie (s. Bildkarte 75 und Download)

<i>Abwechslung</i>	<i>Berührung</i>	<i>Engagement</i>
<i>Achtsamkeit</i>	<i>Beständigkeit</i>	<i>Entdecken</i>
<i>aktiv sein und ausruhen</i>	<i>Bestätigung</i>	<i>Entfaltung</i>
<i>Aktivität</i>	<i>Bewegung</i>	<i>Entspannung</i>
<i>Aktualisierung</i>	<i>Bewusstheit</i>	<i>Entwicklung</i>
<i>Akzeptanz</i>	<i>Bewusstsein</i>	<i>Erfahrung</i>
<i>Alleinsein</i>	<i>Bildung</i>	<i>Erfolg</i>
<i>Anerkennung</i>	<i>Bindung</i>	<i>Erholung</i>
<i>Annahme</i>	<i>Dankbarkeit</i>	<i>erst genommen werden</i>
<i>Anregung</i>	<i>Danksagung</i>	<i>Ernsthaftigkeit</i>
<i>Ästhetik</i>	<i>Dauerhaftigkeit</i>	<i>Erreichen</i>
<i>Aufmerksamkeit</i>	<i>Dienen</i>	<i>Familie</i>
<i>Aufrichtigkeit</i>	<i>Diskretion</i>	<i>Fantasie</i>
<i>Ausdruck</i>	<i>Disziplin</i>	<i>Feiern</i>
<i>Ausgeglichenheit</i>	<i>Durchführen</i>	<i>Fitness</i>
<i>Ausgewogenheit</i>	<i>Effektivität</i>	<i>Flexibilität</i>
<i>Austausch</i>	<i>Ehrfurcht</i>	<i>Freiheit</i>
<i>Authentisch sein</i>	<i>Ehrlichkeit</i>	<i>Freude</i>
<i>Autonomie</i>	<i>eigenen Platz finden</i>	<i>Freude bereiten</i>
<i>Balance von Arbeit und Freizeit</i>	<i>Einbezogen sein</i>	<i>freundlicher Umgang</i>
<i>Beitragen zu</i>	<i>Einfachheit</i>	<i>Freundschaft</i>
<i>Besonderem</i>	<i>Einfühlsamkeit</i>	<i>Frieden</i>
<i>Berechenbarkeit</i>	<i>Einsicht</i>	<i>Fürsorglichkeit</i>
	<i>Empathie</i>	
	<i>Empfangen</i>	

Ganzheit	Identität	Mitgefühl
<i>Gastfreundschaft</i>	Individualität	<i>mitgestalten</i>
<i>Geben und Nehmen</i>	Information	<i>Mitteilung</i>
Geborgenheit	<i>Initiative</i>	<i>Mut</i>
<i>Geburt</i>	innerer Frieden	Nähe
<i>gehört werden</i>	<i>Inspiration</i>	Nahrung
Gelassenheit	Integrität	Offenheit
Gemeinsamkeit	<i>Intensität</i>	Optimismus
Gemeinschaft	Intimität	<i>Ordnung</i>
Gemeinschaftsgeist	Komfort	<i>Orientierung</i>
Gemeinsinn	<i>Kommunikation</i>	<i>Originalität</i>
Genauigkeit	<i>Kompetenz</i>	<i>partnerschaftlicher</i>
<i>Genießen</i>	<i>Konfliktfähigkeit</i>	<i>Umgang</i>
Gerechtigkeit	Kongruenz	<i>persönliches</i>
<i>gesehen werden</i>	<i>Können</i>	<i>Wachstum</i>
Gesellschaft	<i>Kontakt</i>	<i>Pflege</i>
Gesundheit	Kontinuität	Präsenz
Gewissen	Kontrolle	<i>Privatsphäre</i>
Gleichgewicht	<i>Konzentration</i>	<i>Pünktlichkeit</i>
Gleichwertigkeit	<i>Kraft</i>	<i>Raum für persönli-</i>
<i>Glück</i>	<i>Kreativität</i>	<i>chen Ausdruck</i>
Großmut	<i>Lebenserhalt</i>	Respekt
<i>Großzügigkeit</i>	<i>Lebensfreude</i>	Rhythmus
<i>Handeln</i>	<i>Leichtigkeit</i>	<i>Rituale einsetzen</i>
Harmonie	<i>Lernen</i>	<i>Rücksichtnahme</i>
<i>Heilung</i>	<i>Liebe</i>	<i>Ruhe</i>
<i>Herausforderung</i>	<i>Loslassen</i>	<i>Sättigung</i>
<i>Hilfe</i>	Loyalität	<i>Schaffen</i>
Hilfsbereitschaft	Lust	Schönheit
Hoffnung	Meisterschaft	Schutz
<i>Humor</i>	<i>Menschlichkeit</i>	<i>Sein</i>

Selbstbestimmung	<i>Teilnahme</i>	Wahlmöglichkeit
<i>Selbstentfaltung</i>	Tiefe	<i>Wahrgenommen</i>
Selbsterkenntnis	<i>Toleranz</i>	<i>werden</i>
<i>Selbstrespekt</i>	Transparenz	Wahrhaftigkeit
Selbstverant-	<i>Trauer</i>	Wärme
wortung	Treue	Wechselbeziehung
<i>Selbstvertrauen</i>	<i>Trost</i>	<i>Weitblick</i>
Selbstverwirklichung	<i>Umwelt/Schutz</i>	<i>Weiterkommen</i>
Selbstwerterhöhung	Umweltbewusstsein	<i>Wertschätzung</i>
Selbstwertgefühl	Unabhängigkeit	<i>Widerspruchsgeist</i>
<i>Selbstwertschät-</i>	Unlustvermeidung	wirtschaftliche
<i>zung</i>	Unterkunft	Sicherheit
<i>Sexualität</i>	<i>Unterstützung</i>	Wissen
Sicherheit	<i>Ursache sein</i>	<i>Wissen um den Weg</i>
Sinn	Verantwortlichkeit	<i>Wissen, wo man</i>
Sinnhaftigkeit	Verantwortung	<i>dran ist</i>
<i>soziales Engage-</i>	Verbindlichkeit	Würde
<i>ment</i>	Verbindung	<i>Würdigung</i>
Sparsamkeit	Verbundenheit	<i>Zärtlichkeit</i>
<i>Spaß</i>	<i>Vergnügen</i>	<i>Zeit effektiv nutzen</i>
<i>Spiel</i>	Verlässlichkeit	Zeit für Integration
<i>Spiritualität</i>	Verlust	<i>Zeit sinnvoll nutzen</i>
<i>Sport</i>	<i>Verständigung</i>	Zentriertheit
<i>Sprechen</i>	Verständnis	<i>Zielstrebigkeit</i>
Stabilität	<i>Verstehen</i>	<i>Zugehörigkeit</i>
Stärke	<i>Vertrauen</i>	<i>Zuhören</i>
Stille	Vertraulichkeit	Zuneigung
Stimmigkeit	<i>Vielfalt</i>	<i>Zusammenarbeit</i>
<i>Stimulation</i>	Vitalität	Zuspruch
Struktur(en)	<i>Vorwärtskommen</i>	Zuverlässigkeit
<i>Tatkraft</i>	<i>Wachstum</i>	Zweckbestimmung

## Die Fotos: Die Kraft der Emotionen – die Macht der Bilder

**Mit der Magie der Bilder den Blick für die Kraft der Emotionen öffnen:** Dieses Bildkartenset »Die Kraft der Emotionen« lädt Sie mit Übungen dazu ein. Lassen Sie sich mit diesen Schritten inspirieren:

- Einstieg ins Thema
- Vertiefung des Themas
- Transfer: damit der Weg in den Alltag gelingt

Fotos können einen Gegenstand abbilden. Was tun, wenn die Themen eher abstrakt sind? Emotion ist ein abstrakter Begriff. Und gleichzeitig sind in unseren Köpfen, in unseren Herzen eine Vielzahl Bilder gespeichert, die sofort Emotionen entstehen lassen. Sie erinnern uns an Erlebtes aus unserer Kindheit, unserer Jugendzeit, unserem Erwachsenenalter. Ähnlich wie Düfte, wecken sie eine Komplexität von Erinnerungen an Erfahrungen gepaart mit den Gefühlen.

In diesem Sinn haben wir die Auswahl getroffen. Sie sehen Motive, die Sie in die Welt des Erlebten führen.

Gleichzeitig wissen wir aus unserer Arbeit mit Klienten, Coaches, mit all den Lernenden, die wir begleiten, wie wichtig bei der Arbeit mit den Gefühlen auch die Inspiration durch Metaphern, Symbole oder abstrakte Motive ist. Sie

lassen die Interpretation für jeden offen, regen an, querzudenken und ermöglichen so – im Gegenständlichen, wie im Abstrakten – das Öffnen hin zu neuen und/oder verschütteten Erfahrungen.

Sie werden entdecken, je nachdem wie Sie es einführen, dass die Fotos für die Beteiligten sowohl ein Spiegel für die Gefühle als auch die Bedürfnisse sind.

**Gegenständliches:** Eine Bank, eine Landschaft, ein Haus ... und auch die Farben, die Formen, in denen sie sich zeigen, lösen Gefühle aus. Je nachdem aus welchem Blickwinkel, welchem Erleben der Betrachtende dieses Motiv anschaut, wird er sich zum einen oder anderen hingezogen fühlen. Dieses »Offene« als Anregung für das persönliche Wahrnehmen war uns wichtig.

**Strukturen:** Neben den gegenständlichen Motiven stehen Strukturen. Sie können einfach als Struktur wahrgenommen werden, doch oft werden sie als Metaphern und/oder Symbole gesehen. In Strukturen können wir unserer Fantasie freien Lauf lassen. Gerade in der Begegnung mit unseren Gefühlen ist das Loslassen von Bildern, von Gedanken häufig sehr unterstützend.

Bilder sind grenzenlos: Sie öffnen das Herz, laden zum Querdenken ein und beflügeln das Annehmen und Loslassen.

## Übungen: Gesundheit und Emotionen: Das Entdecken der Bedürfnislandschaften

### Was ist für die Übungen wichtig?

Die hier vorgestellten Übungen sind Anregungen für Ihre persönliche Praxis. Entwickeln Sie diese Übungen weiter, lassen Sie daraus Neues entstehen und entdecken Sie, wie viel Freude es Ihnen bereitet!

#### Tipp 1: Den Einzelnen auch in der Gruppe fördern

Wenn Sie in der Gruppe eine Einzelarbeit mit den Fotomotiven durchführen wollen, kann es passieren, dass sich zwei oder mehrere Teilnehmer für dasselbe Motiv entscheiden. Laden Sie diese Teilnehmer dann ein, sich zusammzusetzen und die Bildkarte so hinzulegen, dass alle das Foto zur Verfügung haben und dennoch die Einzelarbeit machen können.

Die in der Folge vorgestellten Einzelarbeiten zielen häufig auf die individuelle innere Wahrnehmung. Sie – die Teilnehmer – brauchen dafür die Konzentration auf sich selbst. Deshalb bitten Sie sie ganz bei sich zu bleiben – noch nicht in den Austausch zu gehen, da dies jetzt eine Phase der Selbstreflexion ist. Die Phase des Austausches folgt im Anschluss an diese Übung.

#### Tipp 2: Mit Bildern gezielt punkten

In den Übungen geben wir Ihnen in den verschiedenen Umsetzungsphasen und Schritten Anregungen für den Gebrauch der Bildkarten. Sie sind als Anregungen und für Ihre Inspiration gedacht. Wählen Sie aus, welche für Sie wichtig sind.

#### Tipp 3: Dem Unbewussten Raum geben

Bitte achten Sie darauf, dass die Teilnehmer ihre Ergebnisse stets aufschreiben. Sie leiten die Teilnehmer in den meisten dieser Übungen dazu an, sich unbewusstes Verhalten bewusst zu machen. Diese Erkenntnisse sind zunächst »flüchtig« und brauchen daher die Dokumentation, damit sie nicht wieder vergessen werden. Außerdem ist es immer gut, wenn sie nachgelesen werden können (4, »Erfolgstagebuch«, S. 369–373).

#### Tipp 4: Im Entschleunigen liegt die Kraft zum Erfolg

Sie sehen in den Übungen, dass wir zum Teil in sehr kleinen Schritten, sogenannten Mikrolernschritten arbeiten. Unbewusstes, das sich entdecken lässt, braucht – um wirklich gelebt zu werden – Zeit. Hierfür ist es gut, die Arbeitsmodi zu verändern (Einzelarbeit, Kleingruppen, größere Gruppen, Plenum). Ziel ist es, dass das »neu« gewonnene Wissen fortschreitend aus dem persönlichem Entdeckungsraum in ein aktives Reflektieren geführt wird. Damit entsteht ein Für-sich-Klären, Erkennen und daraus Erkenntnisse gewinnen (3, S. 59–62).

### **Tipp 5: Selbsterfahrung stärkt die Multiplikatorenqualität**

Wenn Sie Multiplikatoren (beispielsweise Führungskräfte, Mentoren, Coaches) begleiten, ist es besonders wichtig, dass die Teilnehmer zuerst in die Selbsterfahrung gehen. Nur so wird sichergestellt, dass sie wissen, wie wichtig Folgendes für diese »Arbeit« (Ja, es ist wirklich Arbeit!) ist:

- Zeit geben: Wir richten uns nach dem, der länger braucht.
- Respekt: unterschiedliche, individuelle Ergebnisse – und mögen sie noch so klein sein – werden respektiert und anerkannt.
- Wertschätzung: Jedem Ergebnis – auch wenn die »Ergebnisse« Widerstände sind – wird mit Wertschätzung begegnet.

## **Die Übungen – Das Wissen über die Bedürfnisse und Gefühle schenkt Sicherheit**

Gleich zum Start des Bildkarteneinsatzes stellen wir Ihnen mit der folgenden Basisübung (s. S. 17) das Entdecken der Bedürfnisse und deren emotionale Wirkung vor. Mit den Erkenntnissen, die sich aus dieser Übung gewinnen lassen, können Sie mit Ihren Klienten, Teilnehmern oder für sich die nächsten Schritte gehen, um der Gesundheit die Tore ins Leben zu öffnen.

Die Arbeit mit den Emotionen und Bedürfnissen kann sehr stark berühren. Sie kann beispielsweise Traurigkeit, Wut, Ärger hervorrufen oder es kann Freude, Ruhe, Dankbarkeit entstehen.

**Tipp:** Das Arbeiten mit Emotionen und Bedürfnissen braucht Sicherheit und vertrauensvolles Miteinander, das erst wachsen muss. Starten Sie mit kleinen, einfachen Alltagsthemen.

Und was tun, wenn Teilnehmende weinen? Weinen zeigt, dass das aktuelle Thema den Menschen, mit dem Sie arbeiten, berührt. Fragen Sie ihn, was er jetzt braucht ... Und/oder bitten Sie ihn, dass er mit Ihnen in Augenkontakt bleibt und fragen Sie, was ihn so bewegt.

Sie können auch eine »Erdungsübung« durchführen: Sie und der Teilnehmende setzen sich bequem hin. Sie leiten die Übung an und regen ihn an, zu spüren, wie ihm der Boden unter seinen Füßen Sicherheit gibt, wie der Stuhl, der Sitz, die Lehne ihn stützt ... Dann geht es darum, auf den Atem zu achten: Einatmend nehme ich das Einatmen wahr, ausatmend nehme ich das Ausatmen wahr ... Machen Sie das so lange, bis der Teilnehmende sich beruhigt hat. Dann lassen Sie ihn nachspüren, wie das Ankommen im Raum ist: dehnen und strecken und langsam wieder im Hier und Jetzt sein (weiterführende Erdungsübungen s. 5, S. 95 ff.).

## Basisübung: Sich im Alltag fokussieren

Unser Alltag ist voll von unterschiedlichen Anforderungen, die an uns gestellt werden. Unsere Bedürfnisse, so scheint es, haben dabei keinen Platz. Doch gerade wenn wir wissen, welche Bedürfnisse wir mit dem verbinden, was uns in unserer Arbeit bewegt und Emotionen auslöst, ermöglicht es, uns und anderen zu begegnen, aus unserer eigenen Kraft heraus aktiv und damit wirkungsvoller zu sein.

### Grundlegende Informationen

**Vorbereitung:** Wir beschreiben hier eine Einzelarbeit, natürlich lässt sich diese Übung auch in Besprechungen, in Arbeitsgruppen und anderen Situationen durchführen. Für diese Übung benötigen Sie die Listen der Gefühle (s. S. 7 ff.) oder die Bildkarten 73 und 74 aus diesem Set. Hier ist es wichtig, in kleinen Schritten vorzugehen, um klare Ergebnisse zu erhalten, auf die Sie und Ihre Teilnehmenden gut aufbauen können. Dafür braucht es das zeitgleiche Auf- und Beschreiben dieser Ergebnisse: dafür Stifte und Papier, idealerweise ein Erfolgstagebuch bereitlegen.

**Die Teilnehmenden:** Einzelarbeit (diese Übung können auch Einzelne für sich selbst ohne Anleitung durchführen). Als Gruppe sitzen die Teilnehmer im Kreis – ohne Tische.

**Zeit:** Einführung: 5 Minuten; Durchführung: 20 Minuten.

**Ziel:** Die Teilnehmenden erkennen ihre Bedürfnisse in oder vor einer aktuellen Situation und erhöhen bei regelmäßiger Übung ihre Impulsdistanz (s. dazu auch 4, S. 112 ff.). Das bedeutet, ihre Reaktionszeit zwischen einem Reiz und der Reaktion (Handlung) verlängert sich. Vorrangiges Ziel ist es, belastende Emotionen – die Kraft kosten – zu erkennen, zu benennen und sie zu transformieren.

**Ergebnis:** Die Teilnehmenden erleben mit dieser Übung Klarheit über die Situation, über ihre Gefühle und damit über ihre Bedürfnisse in der aktuellen Situation. Sie erleben es als ein Zentrieren in sich selbst.

### Vorgehensweise

Sie nutzen einen Impuls aus einer aktuellen Situation. Beispiele:

1. Sie sind verärgert, weil ein Kollege Sie irritiert hat.
2. Sie haben Schuldgefühle, weil ein Reklamationsgespräch nicht so klappte, wie gewünscht.
3. Sie stehen vor einer schwierigen Besprechung und fühlen sich unsicher. Diese Situation wird in der folgenden Übung genutzt.

*Schritt 1:* Der Teilnehmende nimmt die Situation bewusst wahr. Er nimmt sich Zeit und betrachtet die Situation, ohne zu bewerten. Wenn Bewertungen auftreten und er sie bemerkt, dann entscheidet er bewusst, dass er die Bewertung loslässt und sich wieder der »neutralen« Betrachtung der Situation zuwendet.

Er benennt die Situation in einem kurzen Satz. Er schreibt diesen Satz auf. Er fühlt hin, welche Emotionen er gerade erlebt.

**Tipp:** Wenn der Teilnehmende Schwierigkeiten hat, seine Gefühle zu benennen, dann können Sie ihm die Liste der Gefühle geben. So kann er entdecken, welche Emotionen sich zeigen.

Er formuliert die Emotionen in einem kurzen Satz und schreibt ihn auf. Er fühlt hin, wo im Körper sich diese Emotionen zeigen und wie sich das anfühlt. Er formuliert dies ebenfalls in einem kurzen Satz und notiert ihn. Beispiel: In meinem Magen. Er zieht sich zusammen.

*Schritt 2:* Der Teilnehmende stellt sich die Frage nach seinem aktuellen Bedürfnis: »Was tut mir jetzt gut?«, »Was brauche ich jetzt?« Die Antwort kann sein: So wie es gerade ist, ist es gut.

Alternativ: »Ich brauche ... (zum Beispiel Klarheit über das Ziel der Besprechung).«

Der Teilnehmende schreibt sich das Ergebnis auf (ein Satz).

**Tipp:** Der Teilnehmende schaut die Bildkarten durch und legt die Karte heraus, die ihn an das gerade Erlebte erinnert. Mithilfe dieser Karte reflektiert er nochmals: »Was sagt mir dieses Foto im Hinblick auf die aktuelle Situation?«

*Schritt 3:* Der Teilnehmende überlegt sich, wie er das Erkannte *jetzt* in die Tat umsetzt und tut es.

**Tipp:** Der Teilnehmende wählt eine weitere Bildkarte, die ihn bei der Umsetzung unterstützt, und formuliert, welche Impulse ihm das Foto auf dieser Karte für seine nächsten Schritte gibt.

Die Erfahrung zeigt, dass mit regelmäßigem Einsatz dieser Übung, emotionale Irritationen im Alltag signifikant weniger werden. Die Teilnehmer, die mit dieser Übung täglich arbeiten, berichten, dass sie ihre Emotionen leichter steuern können, dass sie sich weniger als Opfer der Situation erleben, sondern als jemand der aktiv sein Leben in die Hand nimmt.

## Aufbauübung 1

### Bedürfnisse in Situationen erkennen und wertschätzend in das Leben einbinden

Bedürfnisse begleiten uns. Selbst in vermeintlich unbedeutenden Situationen lenken sie uns: im Gespräch, in unserem Handeln, in dem,

was wir wahrnehmen oder ausblenden. Wir starten in dieser ersten Aufbauübung mit einer Situation, die wir häufig, meist täglich erleben: das Zu-Hause-Ankommen.

## Grundlegende Informationen

**Vorbereitung:** Für diese Übung benötigen Sie die Listen der Gefühle und Bedürfnisse (s.S. 7 ff. oder die Bildkarten 73 und 74 und Download) und die Bildkarten (entweder alle oder eine Auswahl), die Sie mit der Abbildung nach oben im Kreis innerhalb der Teilnehmerrunde auslegen. Ideal ist zudem eine Glocke, mit der Sie das Ende der Arbeitszeit ankündigen.

Das Sensibilisieren ist der erste Schritt für das mentale Arbeiten. Auch hier ist es wichtig, in kleinen Schritten vorzugehen, um detaillierte Ergebnisse zu erhalten, auf die gut aufgebaut werden kann. Diese »leisen« Ergebnisse geraten leicht in Vergessenheit, besonders dann, wenn zum ersten Mal auf eine solche Entdeckungsreise gegangen wird. Damit dies gut gelingt, ist das zeitgleiche Auf- und Beschreiben dieser Ergebnisse wichtig.

**Die Teilnehmenden:** Einzel- oder Gruppenarbeit. Als Gruppe sitzen die Teilnehmer im Kreis – ohne Tische.

**Zeit:** Einführung: 3 Minuten; Durchführung: 30 bis 45 Minuten.

**Ziel:** Die Teilnehmenden erkennen ihre Bedürfnisse und erleben, welche Wirkung diese auf ihre Emotionen haben.

**Ergebnis:** Die meisten Teilnehmenden erleben bei der Arbeit mit den Gefühlen, die entstehen, wenn die Bedürfnisse erfüllt sind, Freude und/oder Ruhe, Inspiration, Neugierde. Ein regelmäßiges Training führt zur Sensibilisierung für die eigenen Bedürfnisse. Durch dieses Wahrnehmen lassen sich die Emotionen achtsamer »steuern«. Das Ergebnis ist, es gelingt ein achtsamerer Umgang mit sich selbst und anderen.