

Arbeitsblatt 4 – Emotionsregulation

Thema der Einheit

Gefühle wahrnehmen, verstehen und angemessen steuern.

Ziel der Übung

Sie lernen, Gefühle genauer zu erkennen, emotionale Auslöser zu verstehen und auch bei starken Gefühlen handlungsfähig zu bleiben.

Wissenschaftliche Grundlage

Die Übung basiert auf dem Prozessmodell der Emotionsregulation. Emotionsregulation beschreibt, wie Menschen beeinflussen, welche Gefühle sie haben, wann sie diese haben und wie sie diese ausdrücken (Gross, 1998; Gross, 2015).

Kurze Erklärung

Gefühle sind nicht falsch. Sie liefern Hinweise auf Bedürfnisse, Grenzen, Werte und Bewertungen. Ziel ist nicht, Gefühle zu unterdrücken, sondern sie zu verstehen und bewusst mit ihnen umzugehen.

Teil A – Mein aktueller Gefühlscheck

Welche Gefühle spüre ich derzeit häufiger?

- Ärger
- Wut
- Frust
- Angst
- Unsicherheit
- Nervosität
- Überforderung

- Hilflosigkeit
- Traurigkeit
- Enttäuschung
- Einsamkeit
- Scham
- Schuld
- innere Leere
- Freude
- Dankbarkeit
- Ruhe
- anderes: _____

Welches Gefühl steht aktuell am meisten im Vordergrund?

Stärke des Gefühls 0–10: _____

Teil B – Gefühle genauer verstehen

Wann tritt dieses Gefühl besonders häufig auf?

- bei Kritik
- bei Konflikten
- bei Zeitdruck
- bei Überforderung
- wenn ich mich allein fühle
- wenn ich enttäuscht werde
- wenn Erwartungen nicht erfüllt werden
- wenn ich Kontrolle verliere
- anderes: _____

Was denke ich dann meistens?

Was brauche ich in solchen Momenten eigentlich?

- Ruhe
 - Abstand
 - Gespräch
 - Klarheit
 - Unterstützung
 - Wertschätzung
 - Sicherheit
 - Bewegung
 - Struktur
 - anderes: _____
-

Teil C – Mein bisheriger Umgang mit Gefühlen

Wenn starke Gefühle auftauchen, reagiere ich oft mit:

- Rückzug
- Grübeln
- Streit
- Angriff
- Weinen
- Ablenkung
- Essen
- Handy
- Alkohol / Rauchen
- alles runterschlucken
- Sport
- Gespräch

Schreiben

anderes: _____

Was hilft kurzfristig?

Was hilft langfristig eher nicht?

Hauptübung – STOPP-Methode

Situation

Beschreiben Sie eine belastende Situation:

S – Stoppen

Was wollte ich spontan tun?

schreien

mich verteidigen

zurückziehen

weglaufen

sofort schreiben

aufgeben

anderes: _____

T – Tief atmen

Nehmen Sie drei langsame Atemzüge.

erledigt

Was verändert sich im Körper?

O – Beobachten

Was denke ich?

Was fühle ich?

Was spüre ich im Körper?

P – Perspektive wechseln

Was ist hier wirklich los?

Was könnte zusätzlich wahr sein?

Wie wichtig ist diese Situation morgen / in einer Woche?

P – Passend handeln

Welche Reaktion wäre hilfreich, fair und klug?

Mein nächster sinnvoller Schritt:

Teil D – Mein persönlicher Beruhigungsplan

Was hilft mir, wieder ruhiger zu werden?

- spazieren gehen
- langsam atmen
- Musik hören
- duschen
- Abstand nehmen
- mit jemandem sprechen
- schreiben
- Bewegung
- Natur
- Pause
- anderes: _____

Meine Top 3:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

Transferaufgabe

Wenden Sie STOPP mindestens dreimal an.

Situation	Gefühl	Alte Reaktion	Neue Reaktion	Wirkung

Merksatz

Gefühle bestimmen mich nicht automatisch. Ich kann lernen, mit ihnen bewusst umzugehen.

