

Woran erkenne ich Freude?

- ▶ im Gesicht: Lachen, strahlende Augen, offenes, entspanntes Gesicht
- ▶ am Körper: lockere Körperhaltung, lebendiger Ausdruck
- ▶ im Tun: von entspannter Ruhe bis hin zu dynamischer Bewegung auf den Auslöser der Freude zu (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit)
- ▶ im Denken: von gedanklicher Ruhe bis hin zur intensiven gedanklichen Beschäftigung mit dem Auslöser der Freude (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit)

Schlüsselszenarien für Freude

- ▶ Ich bekomme etwas Materielles oder Immaterielles, das mir viel bedeutet und das mich und meine Grenzen erweitert.
- ▶ Andere Menschen um mich herum freuen sich mit mir.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Freude nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Freude in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. bei Verlusterfahrungen oder in bedrohlichen Situationen.
- ▶ Meine Freude führt dazu, dass geschätzte Menschen sich von mir abwenden oder ich das verliere, was ich schätze.
- ▶ Meine Freude verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (Substanzmissbrauch, Spielsucht, Beziehungsabhängigkeit).

Wie kann ich Freude intensivieren?

- ▶ Ich nehme einen freudigen Körperausdruck ein.
- ▶ Ich halte Situationen fest, die mich bereichern (wie ein Briefmarkensammler).
- ▶ Ich binde mich an etwas, das die Freude auslöst.
- ▶ Ich werde mir der Werte in meinem Leben bewusst und setze diese um.
- ▶ Ich suche Situationen, die das Leben lebenswert machen, immer und immer wieder auf.
- ▶ Ich suche (neue) Quellen für Freude.

Wie kann ich Freude regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich versuche, die Abhängigkeiten hinter der Freude zu verstehen.
- ▶ Ich beseitige Auslöser und Erinnerungen an das Objekt der Freude.
- ▶ Ich baue alternative Verhaltensweisen auf, die weniger selbstschädlich sind.
- ▶ Ich erinnere mich daran, dass diese Form der Freude nicht hilfreich ist.
- ▶ Ich realisiere regelmäßig, dass Verlust ein Teil des Lebens ist.

Woran erkenne ich Trauer?

- ▶ im Gesicht: weinen, heruntergezogene Mundwinkel und Augen, schmerzverzerrtes Gesicht
- ▶ am Körper: gesenkte Schulter, geduckte Körperhaltung, gehemmter Ausdruck
- ▶ im Tun: von Rückzug und Kauern in einer Ecke über Selbstberuhigung, Mitgefühl bis hin zum unruhigen Umherlaufen, teilweise verbunden mit der Suche nach dem Objekt des Verlusts (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit)
- ▶ im Denken: von gedanklicher Leere bis hin zur intensiven gedanklichen Beschäftigung mit dem Objekt des Verlusts (Mensch, Gegenstand, Ort, Tätigkeit), der gedankliche Fokus liegt auf dem, was schon passiert ist, auf der Vergangenheit

Schlüsselszenarien für Trauer

- ▶ Ich verliere etwas Materielles oder Immaterielles, das mir viel bedeutet hat. Es hat mich und meine Grenzen erweitert. Durch den Verlust sind meine Grenzen verletzt.
- ▶ Andere Menschen um mich herum trösten mich.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Trauer nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Trauer in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme etwas, das ich schätze, oder in bedrohlichen Situationen.
- ▶ Andere Menschen erkennen meine Trauer nicht als Signal und wenden sich stattdessen ab.
- ▶ Meine Trauer führt dazu, dass ich mich immer weiter isoliere.
- ▶ Meine Trauer verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (Substanzmissbrauch).
- ▶ Meine Trauer wird klebrig und nimmt immer mehr Raum in meinem Leben ein, so dass andere Werte und Ziele, die mir im Leben wichtig sind, wie z.B. die Sorge um nahestehende Menschen, dauerhaft zu kurz kommen.

Wie kann ich Trauer intensivieren?

- ▶ Ich nehme Trauer als eine heilsame Emotion für Verletzungen und Verlusterfahrungen an.
- ▶ Ich praktiziere achtsames Atmen: Mit jedem Ausatmen nehme ich Verlusterfahrungen in meinem Leben tiefer wahr.
- ▶ Ich nehme einen traurigen Körperausdruck ein.
- ▶ Ich beschäftige mich mit Bildern und anderen Erinnerungsstücken, die mich an den Verlust erinnern, ich suche Orte von Verlusterfahrungen auf.
- ▶ Ich setze mich mit biografischen Lebenserfahrungen auseinander, in denen ich etwas Materielles oder Immaterielles verloren habe.
- ▶ Ich teile meine Trauer aktiv gegenüber anderen Menschen, z. B. durch Reden, Schreiben, künstlerischen Ausdruck.
- ▶ Ich nutze Medien wie traurige Musik, Filme.

Wie kann ich Trauer regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich nehme mir Zeit für Trauer, aber ich begrenze die Zeit auch.
- ▶ Ich finde Orte der Trauer und begrenze die Trauer auf diese Orte.
- ▶ Ich praktiziere Abschiedsrituale und versuche darüber, aktiv loszulassen.
- ▶ Ich lasse den Trost anderer Menschen zu.
- ▶ Ich suche Menschen und Orte auf, die mein aktuelles Leben bereichern.
- ▶ Ich tue etwas, das mein aktuelles Leben bereichert.
- ▶ Falls möglich, finde ich einen Ersatz für das, was ich verloren habe.

Woran erkenne ich Angst?

- ▶ im Gesicht: aufgerissene Augen, Sorgenfalten, geöffneter Mund, schmerzverzerrtes Gesicht
- ▶ am Körper: geduckte Körperhaltung, wie auf dem Sprung, sehr angespannt im ganzen Körper, Herzrasen, beschleunigter Atem, Schwitzen
- ▶ im Tun: von Einfrieren auf der Stelle über Nervosität und Unruhe bis hin zu panikartigem Verlassen der ängstigenden Situation verbunden mit einem hohen Engagement, Sicherheit zu schaffen
- ▶ im Denken: von gedanklicher Leere bis hin zur vollen Konzentration auf die Gefahr und intensiver Beschäftigung mit der Gefahr, der gedankliche Fokus liegt auf dem, was noch kommt, in der Zukunft

Schlüsselszenarien für Angst

- ▶ Die sichtbaren und unsichtbaren Grenzen eines Menschen sind bedroht, es wird Distanz zur Bedrohung hergestellt durch Flucht, Vermeidung, Kleinmachen.
- ▶ Andere Menschen erkennen die Angst als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Angst nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Angst in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme oder verliere etwas, das ich schätze, oder eine Abgrenzung gegenüber der Bedrohung wäre hilfreicher.
- ▶ Es besteht keine aktuelle Gefahr, meine aktuelle Angst wird von früheren Erfahrungen bestimmt.
- ▶ Ich vermeide lebenswichtige Aktivitäten.
- ▶ Andere Menschen erkennen Angst nicht als Signal und wenden sich stattdessen ab.
- ▶ Meine Angst führt dazu, dass ich mich kleiner mache als ich bin.
- ▶ Meine Angst verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. Substanzmissbrauch).

Wie kann ich Angst intensivieren?

- ▶ Ich nehme eine ängstliche Körperhaltung ein.
- ▶ Ich nehme Angst als eine hilfreiche Emotion in gefährlichen Situationen an.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, bei denen ich Angst vor einer möglichen Bedrohung hatte.
- ▶ Ich teile meine Angst mit anderen Menschen, indem ich sie direkt anspreche oder in anderer Weise ausdrücke.
- ▶ Ich nutze Materialien wie einen ängstigenden Film.

Wie kann ich Angst regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich atme achtsam und mache mir dabei bewusst, die Angst kommt, und sie geht wieder...
- ▶ Ich betätige mich körperlich, um Anspannung abzubauen.
- ▶ Ich beruhige mich selber, z. B. über den Dialog mit der Amygdala.
- ▶ Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, lenke mich ab oder verlasse die ängstigende Situation.
- ▶ Ich stelle mich bei Bedarf der ängstigenden Situation, so wie es meiner Selbstwirksamkeit entspricht.
- ▶ Ich grenze mich nach Möglichkeit in einer bedrohlichen Situation ab.
- ▶ Ich investiere in vertrauensbildende Maßnahmen und reduziere Kontrollverhalten.
- ▶ Ich versuche, das Erleben von Angst auszuhalten, ohne mich von langfristigen Zielen und Werten in meinem Leben abbringen zu lassen.

Woran erkenne ich Wut und Ärger?

- ▶ im Gesicht: verengte Augen, Zornesfalten, zusammengepresster Mund, angespannte Gesichtszüge
- ▶ am Körper: aufgerichtete Körperhaltung, angespannt im ganzen Körper, Fäuste geballt
- ▶ im Tun: von klarer Abgrenzung über Auseinandersetzung mit der möglichen Bedrohung bis zu einem Angriff
- ▶ im Denken: von intensiver Beschäftigung damit, die eigenen Grenzen zu schützen, bis hin zur gedanklicher Beschäftigung mit der Beseitigung der Bedrohung

Schlüsselszenarien für Wut und Ärger

- ▶ Die sichtbaren und unsichtbaren Grenzen eines Menschen sind bedroht, die eigenen Grenzen werden geschützt durch Abgrenzung und gegebenenfalls Auseinandersetzung mit der Bedrohung.
- ▶ Andere Menschen erkennen die Wut und den Ärger als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Wut und Ärger nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Wut und Ärger in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme oder verliere etwas, das ich schätze, oder ein defensives Zurückweichen vor der möglichen Bedrohung wäre hilfreicher.
- ▶ Es besteht keine aktuelle Gefahr für meine Grenzen, meine Wut und mein Ärger werden von früheren Erfahrungen bestimmt.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger führen dazu, dass die Grenzen anderer Menschen verletzt werden.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger führen dazu, dass ich mich immer mehr isoliere.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger führen dazu, dass ich die Fähigkeit zu Mitgefühl verliere.
- ▶ Meine Wut und mein Ärger verstärken Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. Substanzmissbrauch).

Wie kann ich Wut und Ärger intensivieren?

- ▶ Ich nehmen Wut und Ärger als eine hilfreiche Emotion in bedrohlichen Situationen an.
- ▶ Ich nehmen eine wütende Körperhaltung, Gestik und Aussprache an.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, bei denen ich Wut und Ärger hatte, und überprüfe, wie meine Bezugspersonen damit umgegangen sind.
- ▶ Ich beginne damit, meine Wut und meinen Ärger anderen Menschen gegenüber anzusprechen.
- ▶ Ich übe den Ausdruck von Wut und Ärger in Situationen, in denen ich anderen Menschen nicht schaden kann.
- ▶ Ich nutze Materialien wie laute Musik, Filme, die den hilfreichen Umgang mit Wut und Ärger thematisieren.

Wie kann ich Wut und Ärger regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich nehme eine offene Körperhaltung ein.
- ▶ Ich betätige mich sportlich, um Anspannung abzubauen.
- ▶ Ich schaffe ein sozialverträgliches Ventil für die Wut und den Ärger.
- ▶ Ich nehme mir eine Auszeit, praktiziere achtsames Atmen, übe ein leichtes Lächeln.
- ▶ Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, lenke mich ab oder verlasse die bedrohliche Situation.
- ▶ Ich überprüfe die wahrgenommene Bedrohung und übe den Perspektivenwechsel.
- ▶ Ich erweitere meine sozialen Kompetenzen.
- ▶ Ich investiere in vertrauensbildende Maßnahmen und lasse meine eigene Verletzlichkeit und Mitgefühl zu.

Woran erkenne ich Ekel?

- ▶ im Gesicht: zusammengekniffene Augen, aufeinander gepresste Lippen, ein verzerrtes Gesicht
- ▶ am Körper: Anspannung, eine verschlossene Körperhaltung, Übelkeit, Schwitzen
- ▶ im Tun: von Einfrieren auf der Stelle über Nervosität und Unruhe bis hin zum Übergeben, Ausspucken, einen geschützten Raum aufsuchen
- ▶ im Denken: intensive Beschäftigung mit dem, was unsere Grenzen verletzt hat und wie wir es wieder loswerden können

Schlüsselszenarien für Ekel

- ▶ Die sichtbaren und unsichtbaren Grenzen eines Menschen wurden plötzlich durch etwas Negatives überschritten. Wir versuchen es so schnell wie möglich wieder aus unseren Grenzen herauszubringen.
- ▶ Andere Menschen erkennen den Ekel als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Ekel nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Ekel in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme oder verliere etwas, das ich schätze.
- ▶ Das, was die Grenzen überschritten hat, stellt sich als nicht negativ heraus. Mein aktueller Ekel wird von früheren Erfahrungen bestimmt.
- ▶ Ich verschließe mich gegenüber allem, vermeide lebenswichtige Aktivitäten.
- ▶ Andere Menschen erkennen Ekel nicht als Signal und überschreiten weitere Grenzen.
- ▶ Mein Ekel verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. Vermeidung von Essen).

Wie kann ich Ekel intensivieren?

- ▶ Ich nehme Ekel als eine hilfreiche Emotion in Situationen an, in denen ich etwas Ungenießbares oder Verdorbenes aufgenommen habe.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, bei denen ich Ekel erlebt habe.
- ▶ Ich teile meinen Ekel mit anderen Menschen, indem ich ihn direkt anspreche oder in anderer Weise ausdrücke.
- ▶ Ich nutze Materialien wie übelriechende Substanzen, um Ekel (wieder) zu spüren.

Wie kann ich Ekel regulieren?

- ▶ Ich beseitige sofort das Negative, das meine Grenzen überschritten hat.
- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich atme achtsam weiter bis der Ekel nachlässt.
- ▶ Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes, lenke mich ab oder verlasse nach Möglichkeit die Situation.
- ▶ Ich grenze mich nach Möglichkeit in einer ekelerregenden Situation ab.
- ▶ Ich versuche, mich nach dem Erleben von Ekel wieder zu öffnen.
- ▶ Ich nehme die Welt um mich herum wahr, als wäre es das erste Mal.

Woran erkenne ich Überraschung?

- ▶ im Gesicht: aufgerissene Augen, verdutzter Blick, aufgerissener Mund
- ▶ am Körper: Einfrieren der Haltung, Anspannung im ganzen Körper
- ▶ im Tun: Verharren in der Situation, abwartend, was noch kommen mag
- ▶ im Denken: zunächst Orientierungsreaktion, versuchen, zu verstehen, was passiert ist, versuchen, schnell zu einer Einschätzung zu kommen, ob das, was passiert ist, eine Bedrohung darstellt, volle Konzentration auf das Passierte, andere Signale werden nicht mehr wahrgenommen

Schlüsselszenarien für Überraschung

- ▶ Etwas, das wir noch nicht einschätzen können, hat unsere sichtbaren und unsichtbaren Grenzen überschritten, wir wissen noch nicht, wie wir reagieren sollen.
- ▶ Andere Menschen erkennen die Überraschung als Signal.

Woran erkenne ich, dass der Umgang mit Überraschung nicht hilfreich ist?

- ▶ Ich zeige Überraschung in Situationen, die zu Schlüsselszenarien anderer Grundemotionen passen, z. B. ich bekomme etwas, das ich kenne und schätze.
- ▶ Das, was passiert, habe ich schon oft erlebt.
- ▶ Ich ziehe mich immer weiter zurück und vermeide lebenswichtige Aktivitäten.
- ▶ Andere Menschen erkennen meine Überraschung nicht als Signal und wenden sich stattdessen ab.
- ▶ Meine Überraschung verstärkt Verhaltensweisen, die mir langfristig schaden (z. B. indem ich Sicherheiten und Rituale schaffe, die mich zunehmend einschränken).

Wie kann ich Überraschung intensivieren?

- ▶ Ich nehme Überraschung als eine hilfreiche Emotion an.
- ▶ Ich baue Kontrollstrategien ab und versuche, nicht alles im Voraus zu planen.
- ▶ Ich beschäftige mich mit biografischen Lebenserfahrungen, in denen ich überrascht wurde.
- ▶ Ich teile meine Überraschung mit anderen Menschen, indem ich sie direkt anspreche oder in anderer Weise ausdrücke.
- ▶ Ich nutze Materialien wie beispielsweise Spiele, deren Ausgang offen ist.

Wie kann ich Überraschung regulieren?

- ▶ Ich bekämpfe nicht das Gefühl.
- ▶ Ich atme achtsam weiter, wohl wissend, dass die Überraschung nicht lange anhalten wird.
- ▶ Ich betätige mich gegebenenfalls körperlich, um Anspannung abzubauen.
- ▶ Ich beruhige mich selber, z. B. über den Dialog mit der Amygdala.
- ▶ Ich lasse den Gedanken zu, nicht alles sofort verstehen zu müssen.
- ▶ Ich übe das schnelle Einschätzen von Situationen.
- ▶ Ich schütze mich vor neuen Überraschungen, indem ich Sicherheit in Raum und Zeit schaffe.