



”*Veränderung* wird nicht
geschehen, wenn du auf
eine andere Person oder
eine andere Zeit wartest.
Du bist die Person, auf die
du gewartet hast.“

- Barack Obama -

Sabrina Hanses 

Reaktionsmuster

“Ich sage mir, dass ich nicht das fühlen sollte, was ich gerade fühle!”

Kennst du das auch von dir?

Viele von uns kennen das: Besonders unangenehme Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Scham, Schuld oder Ärger werden nicht zugelassen. Wir bewerten diese Gefühle als “schlecht”. Wir vermeiden, unterdrücken und kämpfen gegen sie an. Eine Studie der University of California, Berkeley, hat herausgefunden, dass es langfristig nützlich ist, negative Gefühle zu akzeptieren. Diejenigen, die negativen Gefühlen akzeptierend begegnen, erleben weniger unangenehme Folgen.

Wenn wir negative Emotionen wegdrücken, erkennen wir den Wert bzw. den Hinweis nicht, der in diesen Emotionen steckt. Und auch nicht die Auswirkungen auf unsere Umfeld.

Bei negativen Emotionen geraten wir oft in uralte Mechanismen. Als Steinzeitmensch war es sinnvoll, Angst zu haben, wenn man auf einen Säbelzahntrager traf, um entsprechend auf die Gefahr zu reagieren.

Der Blutdruck steigt, unser Atem wird flach – alle Energie fließt ins Überleben! Die schlimmsten Befürchtungen werden in unserem Kopf wach.

Es gab drei mögliche Reaktionen – **Kampf, Flucht und Starre!**

Doch auch heute reagieren wir noch so. Vor einen gefährlichen Säbelzahntrager oder einer unangenehmen Situation würden wir uns entweder mit Angriff verteidigen oder uns ergeben und fliehen. Auch das Meiden von Situationen zählt zum Fluchtverhalten. Einfrieren ist die dritte Reaktionsmöglichkeit (ist übrigens auch mein Reaktionsmuster). Es ist eine Schockstarre – wenn ich mich tot stelle, wird es schon vorübergehen.

Aktuell wird noch eine vierte Reaktionsmöglichkeit diskutiert – Schmeicheln. Hier verfällt man dazu, die Person zufriedenzustellen und bei Laune zu halten, immer schön lächeln.

Emotionen sind völlig normal, und wenn wir sie verstehen, können wir besser mit ihnen umgehen.

Negative Emotionen entfalten sich auf unterschiedlichen Ebenen – im Körper, in den Gedanken und in unserem Verhalten.

Wie wirken meine Emotionen?

Tauchen wir in die Emotion ein und machen es konkret:

Meine Situation

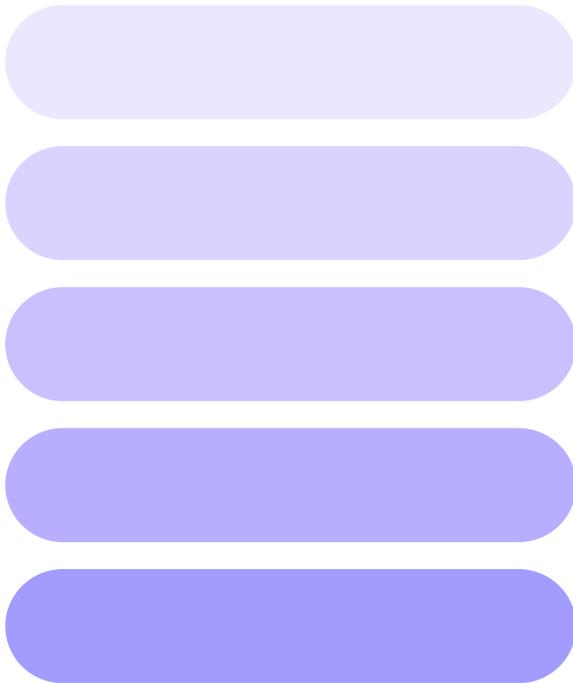
Meine körperlichen Empfindungen (Blutdruck, Temperatur, Magen, Gesicht)

Meine Gedanken

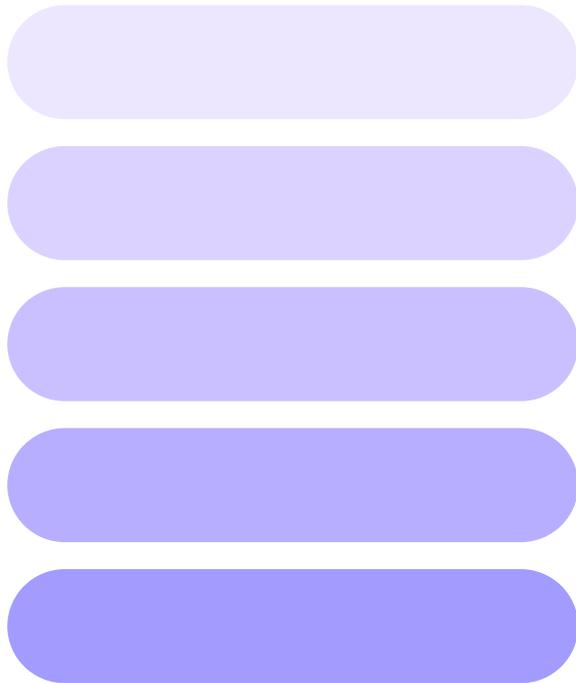
Reaktion auf Emotionen

Wie verhältst du dich, wenn du eine negative Emotion spürst? Bei den verschiedenen Emotionen, kannst du unterschiedliche Reaktionsmuster haben. Denk an Situationen, in dem du negative Emotionen hattest und notiere deine Verhalten:

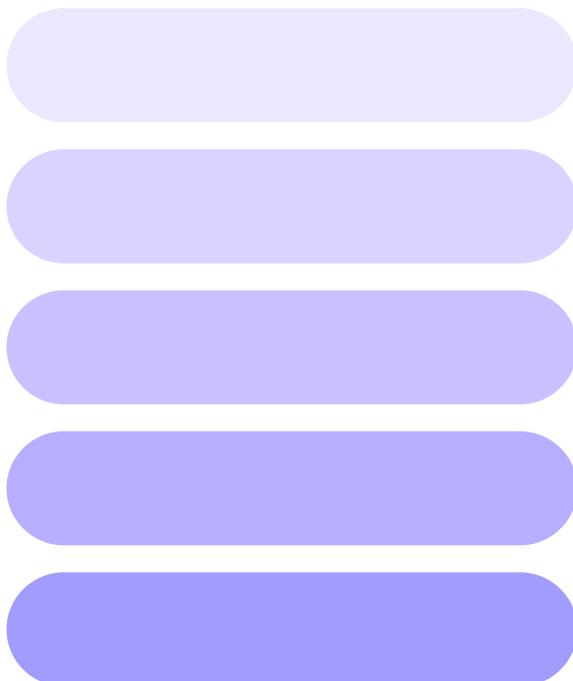
Kampf



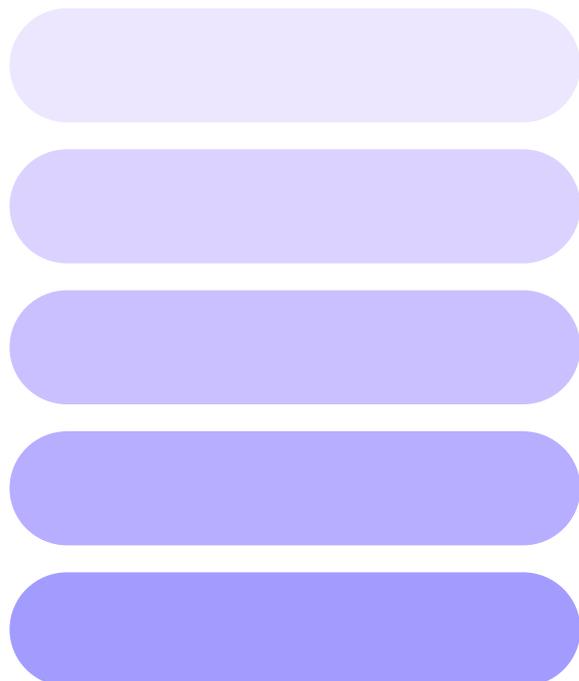
Flucht



Starre



Schmeicheln



Welches Verhalten trifft am häufigsten auf: _____

Wie wirken meine Emotionen auf andere?

Es ist nicht nur wichtig, sich selbst zu verstehen, sondern auch die Auswirkung auf andere. Deshalb darfst du dir jetzt die Frage stellen:

Wie reagiert mein soziales Umfeld auf meine Reaktion?

Hierbei unterscheiden wir vier Formen: passiv, aggressiv, passiv-aggressiv, assertiv.

Aggressiv zeigt sich im Sprechen mit lauter und fordernder Stimme, intensivem Blickkontakt und Dominanz über andere, indem die Person dich beschuldigt, einschüchtert, kritisiert, bedroht oder angreift. Sie stellt unhöfliche Fragen und hört nicht zu.

Passiv zeigt sich in der Unfähigkeit, eigene Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Die Person kann nicht "nein" sagen und keine Grenzen setzen. Stattdessen will sie "falsche" Harmonie aufrecht erhalten. Sie meidet Blickkontakt und spricht leise.

Passiv-Aggressiv zeigt sich in anderen Strategien, dazu gehört Gerüchte zu verbreiten, andere zu sabotieren, ignorant zu wirken oder eine abweisende Körpersprache zu zeigen.

Assertiv zeigt sich in einem offenen Kommunikationsstil. Die Person kann ihre eigenen Bedürfnisse zum Ausdruck bringen und gleichzeitig die Bedürfnisse anderer berücksichtigen.

Die Situation

Zeigt sich bei mir

Mein Gegenüber verhält sich mit

Gib deiner Emotion Raum

Verabschiede dich von der Idee, deine Emotion loszuwerden, indem du dich abreagierst. Wenn du voller Emotion zum Sport gehst, mag sich das für den Moment gut anfühlen. Studien von B.J. Bushman aus dem Jahr 2002 haben jedoch gezeigt, dass danach die Emotionen nur aufgestaut werden. Außer du treibst es bis zur vollen körperlichen Erschöpfung, was allerdings Spätfolgen und bis zum Burnout führen kann.

Wenn du deine Emotion unterdrückst, schadest du nicht nur dir selbst, sondern auch deinem Umfeld. **Fakt ist:** Das Einzige, was du verändern kannst, sind deine Verhaltensmuster, um eine andere Reaktion von deinem Gegenüber zu erzielen.

Identifiziere, welches Bedürfnis hinter deiner Emotion steckt. Worum geht es wirklich? Was möchtest du mit deiner Emotion erreichen?

Welche Bedürfnisse oder Wünsche verbergen sich hinter meinen Emotionen?
(Falls du dich schwer tust, findest du auf der nachfolgende Seite Beispiele)

Welche Verhaltensmuster erkenne ich bei mir, wenn ich unter starkem emotionalem Druck stehe?

Wie habe ich in der Vergangenheit auf ähnliche Situationen reagiert, und was war das Ergebnis?

Welche neuen Strategien kann ich ausprobieren, um konstruktiver mit meinen Emotionen umzugehen?

Wie würde mein ideales Verhalten in dieser Situation aussehen, und welche Schritte kann ich unternehmen, um dieses Verhalten zu erreichen?

Beispiele für Bedürfnisse

Angst:

- Bedürfnis nach Sicherheit: Angst kann darauf hinweisen, dass du dich in einer Situation unsicher fühlst und nach Stabilität und Schutz suchst.
- Wunsch nach Kontrolle: Du könntest das Bedürfnis haben, mehr Kontrolle über deine Umgebung oder deine Umstände zu haben.

Ärger:

- Bedürfnis nach Gerechtigkeit: Ärger kann ein Zeichen dafür sein, dass du Ungerechtigkeit erlebst und Gerechtigkeit suchst.
- Wunsch nach Respekt: Wenn du dich respektlos behandelt fühlst, kann Ärger auf den Wunsch hinweisen, respektiert und wertgeschätzt zu werden.

Traurigkeit:

- Bedürfnis nach Verbindung: Traurigkeit kann darauf hinweisen, dass du dich isoliert fühlst und nach menschlicher Verbindung und Nähe suchst.
- Wunsch nach Trost: Du kannst das Bedürfnis haben, getröstet und unterstützt oder auch einfach mal in den Arm genommen zu werden.

Scham:

- Bedürfnis nach Akzeptanz: Scham kann darauf hinweisen, dass du Angst hast, von anderen nicht akzeptiert zu werden, und das Bedürfnis hast, so angenommen zu werden, wie du bist.
- Wunsch nach Selbstwert: Du könntest das Bedürfnis haben, deinen eigenen Wert zu erkennen und deine Selbstwert zu stärken.

Schuld:

- Bedürfnis nach Vergebung: Schuldgefühle können darauf hinweisen, dass du das Bedürfnis hast, von anderen oder dir selbst ein "es tut mir leid" zu hören.
- Wunsch nach Wiedergutmachung: Du könntest den Wunsch haben, einen Fehler wieder gutzumachen und die Situation zu korrigieren.

Weglächeln:

- Bedürfnis nach Anerkennung: Weglächeln kann darauf hinweisen, dass du Anerkennung und Bestätigung für deine Leistungen oder dein Verhalten erhalten möchtest.
- Wunsch nach Gemeinschaft: Du kannst den Wunsch haben, deine positiven Erlebnisse mit anderen zu teilen und soziale Verbindungen zu stärken.

Du findest es mega spannend und möchtest gerne etwas verändern, dann melde ich gerne bei mir: info@systema-solutions.de oder 0171 / 3431422