

Kommunikation und Gefühle

Unsere Gefühle entstehen nach dem ABC der Gefühle.

Jedes mal, wenn wir traurig, glücklich, eifersüchtig, neidisch, ängstlich oder zufrieden sind, haben wir zuerst etwas wahrgenommen. Wir haben etwas gesehen, gehört, geschmeckt, gerochen, haben uns an vergangene Ereignisse erinnert oder uns etwas in der Zukunft vorgestellt.

A wird als die Situation bezeichnet:

Unsere Wahrnehmung haben wir mehr oder weniger bewusst als positiv, neutral oder negativ bewertet.

B ist unsere Bewertung.

C folgt aus der Bewertung und sind unsere Gefühle, Körperreaktionen und unser Verhalten.

Wir fühlen uns traurig, verärgert, ängstlich, froh, usw. Unser Herz beginnt zu rasen. Wir beginnen zu schwitzen, schneller zu atmen, erröten, oder zu zittern, usw.

Wir flüchten aus der Situation, schreien, das gegenüber an, verharren wie erstarrt, usw.

Es sind meine neutralen Gefühle, die mich ruhig und ausgeglichen machen, einen kühlen Kopf bewahren lassen.

**Das ABC der Gefühle ist der Schlüssel zum
Verständnis eigener Gefühle und der Gefühle
anderer Menschen.**

Es erklärt, weshalb wir nach einem negativen Erlebnis, auf das wir zunächst sehr ärgerlich oder traurig reagiert haben, mit der Zeit weniger heftig reagieren können – nämlich dann, wenn wir unsere Bewertung verändert haben.

Wie nehme ich mich selbst wahr?

SIE:

ER:

Habe ich häufig positive, negative oder neutrale Gedanken und Gefühle?

SIE:

ER:

Wie reagiert mein Körper auf negative Situationen?

SIE: _____

ER: _____

Wie reagiert mein Körper auf positive Situationen?

SIE: _____

ER: _____

Wie verhalte ich mich in negativen Gefühlen?

SIE: _____

ER: _____

Wie in positiven Gefühlen?

SIE: _____

ER: _____

Möchte ich etwas dazu verändern?

SIE: _____

ER: _____

Wie kann ich die Bewertung der Situation/en verändern?

SIE: _____

ER: _____

Selbstreflektion: Angenehme Gefühle

Liste ankreuzen nach 3 Kriterien:

- Ankreuzen was angenehm empfunden wird,
- umkreisen was stark positiv empfunden wird und
- durchstreichen, was als sehr unangenehm bewertet wird.

Ins Grüne fahren	Sportlich bequeme Kleidung
Teure oder exklusive Kleidung tragen	Zurückgezogenheit
Carikativ spenden	Gourmetkochen
Sich über Sport unterhalten	Vorräte anlegen
neue Bekanntschaften	ÖV unterwegs sein
Gut vorbereitet eine Prüfung bestehen	Ein persönliche Angelegenheit lösen
Tennis spielen	Selbstgespräche führen
Ausflüge oder Urlaubsreisen planen	Laut zu MP3 singen
Für sich selbst Dinge einkaufen	Mit Kindern zusammen sein
Am Strand sein	Brettspiele
Sich künstlerisch betätigen	Gemeinschaftsspiele
Kletterfahrten oder Bergtouren machen	Zoo oder Zirkusbesuch
Die Bibel oder geistliche Literatur	Sich eincremen
Golf spielen	Sich Frisuren machen
Wohnung auf- oder umräumen	Eigenes kreieren
Nackt herumlaufen	Saunabesuch
Sportveranstaltung teilnehmen	Kranke besuchen
Tipps und Ratschläge zur Selbsthilfe lesen	Sozial Benachteiligte betreuen
Romane /Erzählungen lesen/hören	Fröhlich sein
Gedichte lesen	Tiere beobachten
Auswärts essen gehen	Menschen beobachten
Vorträge teilnehmen	Träume haben
Autofahrten	Verrückte Ideen haben
Lied komponieren	Gartenarbeiten
Eine Sache klipp und klar sagen	Fachliteratur durcharbeiten
Segeln, Motorboot fahren	Kleider selbst nähen

Antiquitäten restaurieren	Tanzen
Selbstgespräche führen	Sonnenbaden
Fernsehen, DVD-Staffeln anschauen	Motorrad / Cabriolet fahren
ABO eines Fitnessstudios	Strandurlaub
Campieren	Happy Hour Drink mit Kollegen
Sich politisch betätigen	Am Leben anderer teilnehmen
An technischen Dingen betätigen	Wellnessarena besuchen
Handwerklich betätigen	Philosophieren
Zukunftspläne schmieden	Chillen
Eine schwierige Aufgabe meistern	In der Natur verweilen
Lachen	Alleine sich Kaffee und Kuchen gönnen
Interaktive Spiele	Geräuschen der freien Natur lauschen
Handygames	Dates zu zweit
Knobelaufgaben lösen	Lebhafte Unterhaltung
Internetsurfen	Wettkämpfe bestreiten
An Parties/Events teilnehmen	Musik hören
Mit Freunden zusammen sein	Radio hören
Cremebad nehmen	Alte Kirchenlieder singen
Wellness geniessen	Besucher bekommen
Basteln und/oder Handarbeiten	Fremde Leute kennenlernen
Konzertbesuch	Geschenke machen
Sich mit Tieren beschäftigen	Politische Events besuchen
Städtereise	Massage buchen
Kulturreise	Mailverkehr am PC
Wassersport	Handgeschriebene Post
Neue Länder und Sitten erkunden	Wettergeschehen in Natur beobachten (Sturm, Gewitter)
Abendteuer erleben	Sich im Freien aufhalten
Diskussion führen	grillen
Austauschgespräche führen	Mannschaftsspiele
In einem Chor mitsingen	Einkaufen
Über sich selbst lachen	Predigt anhören
Eigenreflektion	Fotographieren
Sich ehrenamtlich engagieren	Seminare, Vorträge halten

Fremdsprache sprechen	Reisen planen
An kirchlichen Veranstaltungen teilnehmen	Garten gestalten
Sich sozial engagieren	Finanzen regeln, Budget erstellen usw.
Sich beruflich weiterbilden	Kuscheln /beim Kaminfeuer
Events organisieren und durchführen	Zärtlichkeiten
Sportauto fahren	Gepflegtes Outfit
Musikinstrument spielen	

Jeder entscheidet selbst, was er dem anderen mitteilen möchte. Der Partner hört dabei aufmerksam zu oder fragt allenfalls für ein besseres Verständnis nach.

Welche Gefühle löst ... (3 Beispiele von oben) bei mir aus. Mit ähnlichen Worten Erfahrung umschreiben. Damit verbundene Gedanken und Gefühle formulieren.

SIE:

ER:

Welche Schlüsse ziehe ich bei diesem Erlebnis?

SIE:

ER:

Löst es Aktivität oder Passivität aus? Inwiefern?

SIE:

ER:

Sind andere Menschen dabei beteiligt? Wie?

SIE:

ER:

Der zuhörende Partner formuliert anschliessend in 2-3 Sätzen, was er beim Zuhören über seinen Partner, über sein Erleben, seine Empfindungen entdeckt und gelernt hat.

Dann die Gesprächsrollen tauschen.

Zum Schluss gemeinsame Ideen sammeln, wie wir konkret einander zu ähnlichen angenehmen Erlebnissen und Erfahrungen verhelfen können.

WIR:

Wir sind nicht Opfer unserer Gefühle. Wir können zwar nicht alles beeinflussen, was uns widerfährt, haben aber immer die Wahl, wie wir damit gedanklich umgehen!

Möchten Sie das Buch kaufen: [hier klicken](#)



Vroni Hottiger
ABC der Ehe
Impulse von A bis Z für jeden Lebensabschnitt
Adonia Verlag, Brittnau
ISBN 978-3-03783-088-8
B134088
176 Seiten, Hardcover
CHF 19,80