

# Wut tut gut!?

Emotionale Kompetenz



Üsi  
familie!

# Erwartungen / Wünsche

- ▶ Welche Herausforderungen will ich / wollen wir angehen?
- ▶ Was stört mich / uns / unseren Kindern?

# Übersicht: Ich als Vorbild...

- ▶ Kognition / Emotion
- ▶ Grundgefühle
- ▶ Emotionale Reife
- ▶ Emotionale Reifestufen
- ▶ Der Weg zur emotionalen Reife
- ▶ Wut / Ärger / Zorn

# Emotion / Kognition

- ▶ Emotion (Erregung)
  - ▶ Menschliche Reaktion auf einen Reiz «unter der Oberfläche»
  - ▶ Löst ein Gefühl aus (über der Oberfläche)
- ▶ Wir werden diese Ebenen nicht weiter unterscheiden und heute von Gefühlen sprechen
- ▶ Kognition
  - ▶ Denken, Wahrnehmung, Erinnern, Lernen, Erkennen

# Die Reihenfolge

1. Situation
2. Gefühl
3. Gedanken
4. Handlung
5. «Bedürfnis dahinter?»

# Grundgefühle

- ▶ Wut
- ▶ Freude
- ▶ Angst
- ▶ Traurigkeit
- ▶ Scham
- ▶ Ekel / Neugierde / Überraschung / Verachtung

# Gefühle



VERLIEBT



COOL



FRECH



ENTTÄUSCHT



BESORGT



VERZWEIFELT



SEHR TRAUIG



ERSTAUNT



ERSTAUNT



GLÜCKLICH

# Emotionale Reifestufen

- ▶ Emotionaler Säugling
- ▶ Emotionales Kind
- ▶ Emotional Heranwachsende
- ▶ Emotional Erwachsene

# Emotionaler Säugling

- ▶ Erwartet, dass andere für ihn sorgen
- ▶ Ist abhängig von Anderen
- ▶ Kann sich nur schwer auf die Welt anderer einlassen
- ▶ Braucht sofortige Befriedigung seiner Bedürfnisse

# Emotionales Kind

- ▶ Ist zufrieden, solange es bekommt was es will
- ▶ Ist leicht verletzt
- ▶ Reagiert mit Nörgeln, Betteln, Jammern, Zorn, wenn es nicht nach seinem Willen geht
- ▶ Kann eigene Wünsche und Bedürfnisse nur schwer ruhig und sachlich vorbringen

# Emotional Heranwachsende

- ▶ Tendenz, sich zu verteidigen, fühlen sich leicht angegriffen
- ▶ Reagieren auf Kritik verletzt, fühlen sich bedroht
- ▶ Können Konflikte schlecht lösen, reagieren mit Schuldzuweisung, Beschwichtigung
- ▶ Gehen kaum auf die Bedürfnisse anderer ein
- ▶ Neigen zu Kritiksucht und Verurteilen

# Emotional Erwachsene

- ▶ Können
  - ▶ Eigene Gefühle erkennen und benennen
  - ▶ Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen
  - ▶ Wünsche und Bedürfnisse direkt und ehrlich äussern
- ▶ Respektieren andere, ohne sie verändern zu wollen
- ▶ Gestehen andern zu, Fehler zu machen.
- ▶ Erwarten keine Perfektion (weder von sich noch von anderen)
- ▶ Schätzen Menschen für das was sie sind und nicht für das, was sie tun
- ▶ Können Konflikte erwachsen lösen oder Lösungen verhandeln, die auch die Perspektive des Anderen berücksichtigen

# Emotionale Reife

- ▶ *„Reife ist das, was ich erreiche, wenn ich es nicht mehr nötig habe, irgendjemand für die Dinge zu verurteilen oder zu beschuldigen, die mir passieren.“ Anthony de Mello*
- ▶ **Wo siehst du bei dir Entwicklungspotential?**

# Der Weg zur emotionalen Reife

1. Eigene Gefühle wahrnehmen
2. Eigene Gefühle benennen können
3. Gefühle angemessen ausdrücken
4. Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen
5. Empathie: Gefühle der Anderen wahrnehmen
6. Mitgefühl (statt Mitleid) zeigen

# Eigene Gefühle wahrnehmen

- ▶ Jedes Gefühl hat eine Berechtigung (darum nehme ich es an)
- ▶ Jedes Gefühl hat eine Funktion (zeigt mir etwas auf)
- ▶ Hinter dem Gefühl steht ein Bedürfnis (Gefühl zeigt den Weg zum Bedürfnis)
  - ▶ Wut / Aggression
  - ▶ Scham / Schuld
  - ▶ Angst

# Eigene Gefühle benennen können

- ▶ Kannst du deine Gefühle skalieren?
- ▶ Wie viele Begriffe für Gefühle kennst du?
- ▶ Wo spürst du sie im Körper?

# Gefühle angemessen ausdrücken

- ▶ Ich fühle mich...
  - ▶ Kein Vorwurf, ich bin verantwortlich für meine Gefühle
- ▶ Ich brauche...
  - ▶ Ein bisschen Luft...
- ▶ Ich wünsche...
  - ▶ Dass ich meine Bedürfnisse besser ausdrücken kann
  - ▶ Dass ich deine Bedürfnisse besser verstehen kann

# Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen

- ▶ Ich rege mich nicht auf - die Anderen regen mich auf??
- ▶ Was hat mein Gefühl mit mir zu tun?
- ▶ Was klingt bei mir an?

# Empathie: Gefühle der Anderen wahrnehmen

- ▶ Je besser du deine Gefühlswelt kennst, umso einfacher fällt es dir, die Gefühle des Gegenübers wahrzunehmen
- ▶ Wie fühlst du dich?
- ▶ Darf ich raten?
- ▶ Achtung: kein Urteil: du bist wütend!

# Mitgefühl (statt Mitleid) zeigen

- ▶ Ich kann mich mit dir freuen
- ▶ Ich kann mit dir weinen
- ▶ Ich verstehen, dass du in dieser Situation wütend bist
- ▶ Mitleid mündet in einer Handlung
  - ▶ Die positive Kraft entdecken

# Wut / Ärger / Zorn

- ▶ Was könnte dahinter stecken? (ungestilltes Bedürfnis)
  - ▶ Harmonie
  - ▶ Nähe
  - ▶ Distanz
  - ▶ Anerkennung
  - ▶ Gesehen und wahrgenommen werden

# Wut / Ärger / Zorn

- ▶ Gesellschaftlich eher wenig akzeptiert
- ▶ Reaktion auf ein tiefer sitzendes Gefühl
  - ▶ «der» Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt
  - ▶ Schmerz
  - ▶ Enttäuschung
  - ▶ Verletzung
  - ▶ Trauer

# Wut / Ärger / Zorn

- ▶ Positive Kraft / sinnvoller Zweck
  - ▶ Eine Grenze wurde überschritten
  - ▶ Ich unterbreche, was ich gerade tue
  - ▶ Ich suche mir einen sicheren Ort
  - ▶ Ich überprüfe meine Möglichkeiten und Kräfte

# Gruppenaustausch

1. Von der Situation / Gefühl / Gedanken zur Reaktion
2. Von der Situation / Gefühl / Gedanken zur Reaktion
3. Von der Situation / Gefühl / Gedanken zur Reaktion
4. Sprachfähig werden: Gefühle benennen
5. Sprachfähig werden: Gefühle benennen
6. Sprachfähig werden: Gefühle benennen
7. Was könnte hinter den Gefühlen stecken?
8. Was könnte hinter den Gefühlen stecken?

# Gruppe 1 + 2 + 3

- ▶ Von der Situation / Gefühl / Gedanken zur Reaktion
- ▶ Entweder eine Karte oder eine aktuelle Situation aus einem Alltag. Die Karten können auch einfach als Beispiel genommen werden
- ▶ Bestimmt eine Situation Welche Gefühle können wahrgenommen werden (es können verschiedene Gefühle sein)
- ▶ Welche Gedanken könnten prägend sein?
- ▶ Welche Reaktion wäre
  - ▶ Zu diesen Gefühlen und Gedanken passend?
  - ▶ Gibt es Alternativen?
- ▶ Findet als Gruppe Varianten
- ▶ Notiert Fragen auf einen Zettel und bringt sie ins Plenum

# Gruppe 4 + 5 + 6

- ▶ **Sprachfähig werden - Gefühle benennen**
- ▶ Variante A): zieh eine Karte und überlege, zu welcher Situation dieses Gefühl passen könnte
- ▶ Variante B): zieh eine Karte, beschreibe das Gefühl - der Rest der Gruppe soll raten
- ▶ Variante C): erstelle eine Rangliste: welche Gefühle erleben wir am meisten - bis am wenigsten?
- ▶ Überlegt euch, wie ihr mit dem beschriebenen Gefühl umgeht, welche Reaktion darauf folgen könnte
- ▶ Notiert Fragen auf einen Zettel und bringt sie ins Plenum

# Gruppe 7 + 8

- ▶ EL Karten
- ▶ Konkrete Situation
- ▶ Gefühle auslegen
- ▶ Umdrehen: sinnvoller Zweck
- ▶ Mit eigenen Beispielen erweitern