

Alle Gefühle auf einen Blick

Im Folgenden findest Du eine Auflistung häufig auftretender Emotionen und eine Anleitung, wie Du mit ihnen umgehen kannst.

Freude

Über das Gefühl/Eine typische Situation: Freude ist ein sehr angenehmes Gefühl, das Energie freisetzt und auf andere ansteckend wirken kann. Du empfindest es in Situationen, in denen Dir etwas Positives passiert, Du etwas erreichst, gewinnst.

Typische Gedanken: „Das finde ich super. Das gefällt mir.“

Funktion des Gefühls: Freude wirkt als Motivator und Verstärker.

Handlungsimpuls: Du bist aktiv, motiviert, zuversichtlich und willst Deine Erlebnisse/ Deine Freude vielleicht auch mit anderen teilen.

Entgegengesetztes Verhalten (um die Freude abzuschwächen): Ziehe Dich zurück, bleibe passiv und eher still.

Angst

Über das Gefühl/Eine typische Situation: In Situationen, die Du als bedrohlich oder gefährlich einschätzt, empfindest Du Angst. Angst ist ein lebensnotwendiges Gefühl, das Dich vorsichtig sein lässt und somit evolutionär sinnvoll. Allerdings ist es nicht in jeder Situation angemessen (siehe auch Kapitel 2 „Prüfungsstress meistern“).

Typische Gedanken: „Das wäre ganz furchtbar. Das schaffe ich nicht. Das ist gefährlich.“

Funktion des Gefühls: Wenn Du Angst hast, versuchst Du Dich vor einer Bedrohung zu schützen, die Bedrohung zu bekämpfen.

Handlungsimpuls: Du bist bereit zu kämpfen oder zu fliehen. Oder Du suchst Dir Hilfe bei anderen.

Entgegengesetztes Verhalten (um die Angst abzuschwächen): Stelle Dich der „bedrohlichen“ Situation (ohne zu vermeiden oder anzugreifen) und setze Dich mit der empfundenen Bedrohung auseinander.

Alle Gefühle auf einen Blick

Ärger und Wut

Über das Gefühl/Eine typische Situation: Ärger ist ein Gefühl, das Energie freisetzt und mobilisiert. Es zeigt Dir, dass etwas nicht so ist/läuft, wie Du es gerne hättest, etwas oder jemand Deine Zielerreichung behindert oder jemand eine persönliche Grenze von Dir überschreitet. Auch andere Norm-Verletzungen können Ärger auslösen.

Typische Gedanken: „Das ist unverschämt. Das ist gemein/unfair. So darf mich keiner behandeln.“

Funktion des Gefühls: Du erfährst etwas über Deine Wünsche, Werte und Ziele. Du versuchst eine Veränderung herbeizuführen, Deine Grenzen oder auch die Grenzen anderer Menschen zu wahren.

Handlungsimpuls: Du machst Deine Grenzen oder die Grenzen anderer Menschen deutlich und gehst eventuell in Angriff, um diese zu verteidigen.

Entgegengesetztes Verhalten (um den Ärger/die Wut abzuschwächen): Atme ein paarmal tief ein und aus, entspanne Dich sowie Deine Muskulatur und verlasse die Situation.

Trauer

Über das Gefühl/Eine typische Situation: Du bist traurig, wenn Du etwas verloren hast, das Dir wichtig war. Das kann eine Person betreffen, aber auch eine Sache oder Wünsche.

Typische Gedanken: „Das ist schade. Das finde ich schlimm. Das ist ein Verlust für mich.“

Funktion des Gefühls: Durch die Trauer kannst Du den Verlust verarbeiten und als Teil Deines Lebens akzeptieren.

Handlungsimpuls: Wenn Du traurig bist, willst Du Dich zurückziehen, alleine sein oder von anderen trösten lassen.

Entgegengesetztes Verhalten (um die Trauer abzuschwächen): Sei aktiv und suche Ablenkung.

Alle Gefühle auf einen Blick

Einsamkeit

Über das Gefühl/Eine typische Situation: Der Mensch ist ein soziales Wesen. Kontakt und Bindung zu anderen ist evolutionär gesehen überlebensnotwendig. Einsamkeit hilft Dir, Kontakt zu anderen zu suchen und soziale Fertigkeiten aufzubauen. Häufig tritt das Gefühl nach einem Verlust auf.

Typische Gedanken: „Ich bin anders. Ich gehöre nicht dazu. Mir fehlt xy.“

Funktion des Gefühls: Du pflegst bestehende Kontakte bzw. baust neue auf.

Handlungsimpuls: Du suchst Kontakt zu anderen und verzweifelst, wenn Du alleine bist.

Entgegengesetztes Verhalten (um die Einsamkeit abzuschwächen): Gestalte Zeit alleine so, dass Du sie genießen kannst.

Scham

Über das Gefühl/Eine typische Situation: Wenn Du die Befürchtung hast, durch ein bestimmtes Verhalten von einer Gruppe ausgeschlossen zu werden oder nicht mehr anerkannt zu werden, schämst Du Dich. Situationen, in denen Du öffentlich/vor anderen gedemütigt wirst oder Dir ein „Fehler“ passiert, können Scham auslösen.

Typische Gedanken: „Das ist peinlich. Das hätte ich nicht tun dürfen.“

Funktion des Gefühls: Scham hilft Dir, Dich an die Regeln Deiner Gruppe zu halten und Dich an diese anzupassen sowie Dich in die Gruppe zu integrieren.

Handlungsimpuls: Du willst Dich verkriechen/in Luft auflösen, das Geschehene am liebsten ungeschehen machen.

Entgegengesetztes Verhalten (um die Scham abzuschwächen): Mach Dir Deine Stärken und Fähigkeiten bewusst und zeige Dich.

Alle Gefühle auf einen Blick

Schuld

Über das Gefühl/Eine typische Situation: Wenn Du etwas getan hast, was Deinen eigenen Moral- und Normvorstellungen bzw. denen Deiner Gruppe nicht entspricht oder Du eine Regel/ein Gesetz gebrochen hast, fühlst Du Dich schuldig. Beispielsweise könntest Du Dich schuldig fühlen, wenn Du einen wichtigen Termin Deiner besten Freundin vergessen hast.

Typische Gedanken: „Das habe ich falsch gemacht.“

Funktion des Gefühls: Um keine Schuldgefühle zu haben, versuchst Du soziale und juristische Gesetze/Normen einzuhalten und bleibst so in Deine soziale Gruppe integriert.

Handlungsimpuls: Am liebsten würdest Du die Situation vermeiden, Dich zurückziehen. Oder Du möchtest etwas wiedergutmachen, Dich entschuldigen.

Entgegengesetztes Verhalten (um Schuld abzuschwächen): Setze Dich aufrecht hin, halte Blickkontakt, spreche mit fester Stimme und ziehe Dich nicht (aus der Situation) zurück. Verteidige Dein Handeln oder Deine Meinung. Entschuldige Dich nicht.