

Herzlich Willkommen zu „Die Macht der Emotionen“

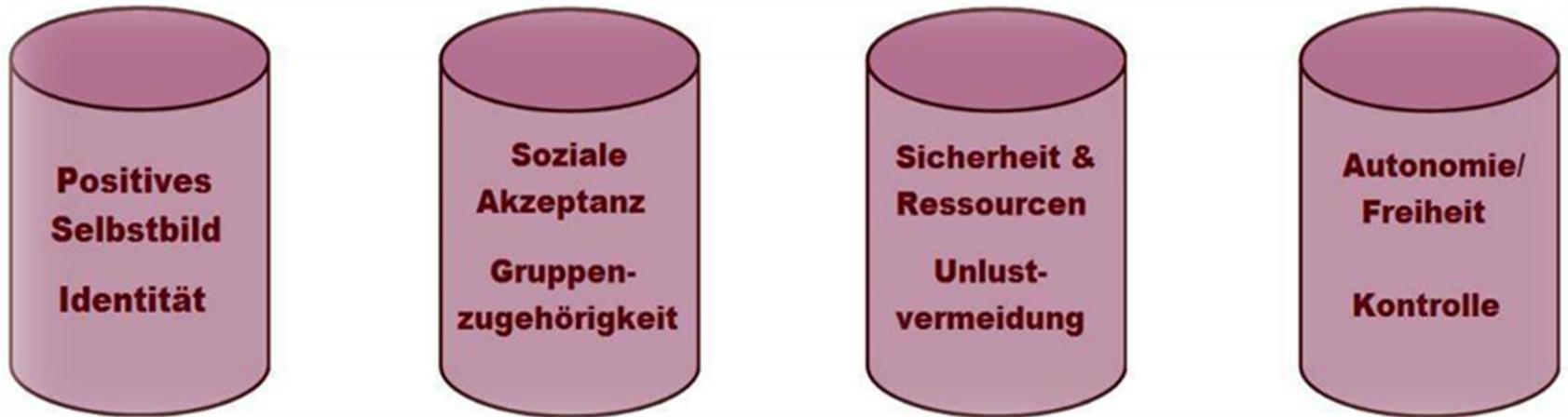
Pascal Koffer

Geschichte der Emotionen

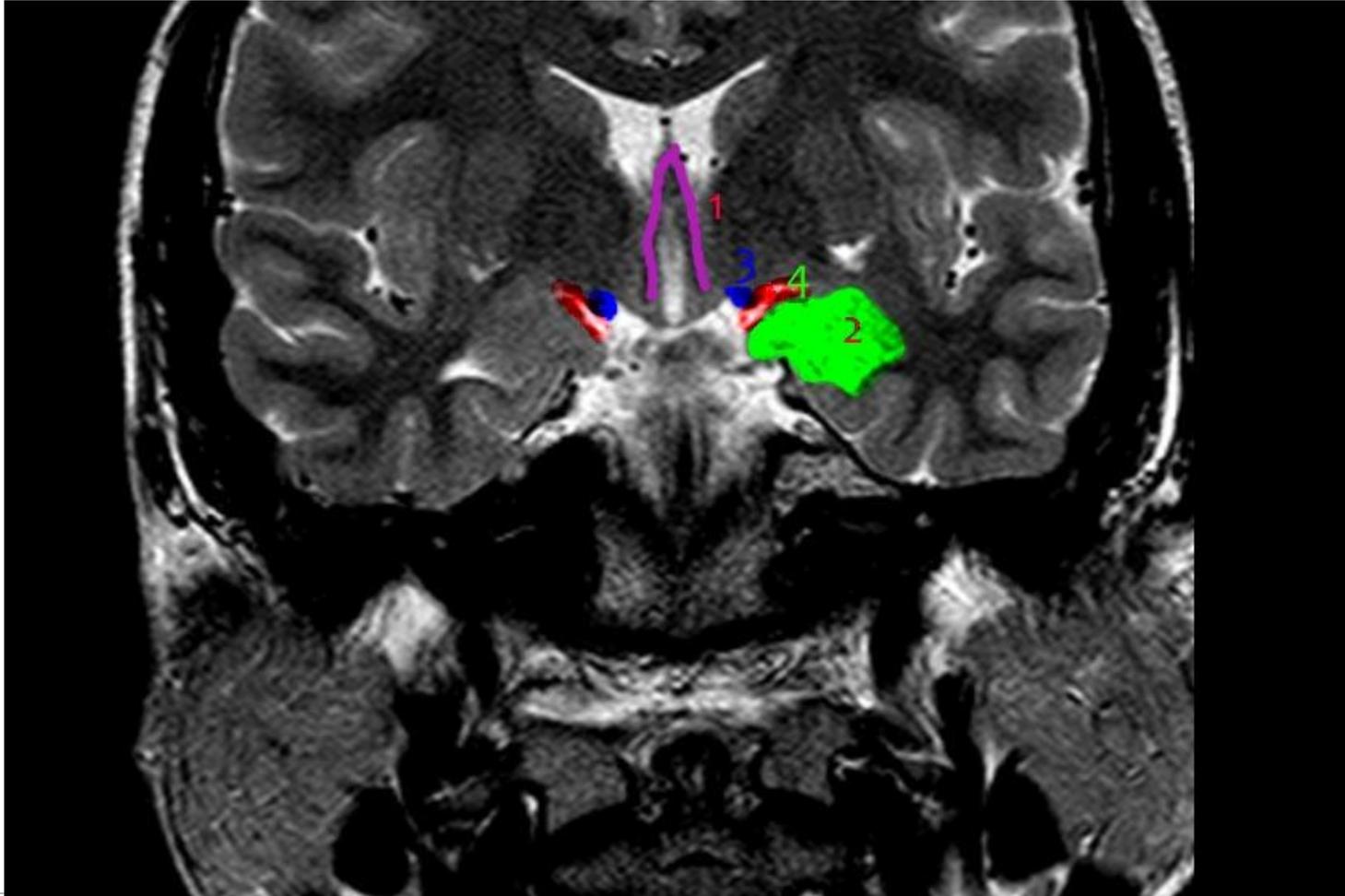
Altertum ca. 400 - 300 v. Chr. Emotionen als „Lust“, „Freude“ oder „Vergnügen“

Stoiker ca. 250 Emotionen als vernunftlose und naturwidrige Gemütsbewegung

Psychische Grundbedürfnisse nach Grawe et.al. (2016)



Was ist eine Emotion?



Case courtesy of Dr Azza Elgendy, Radiopaedia.org, rID: 33594

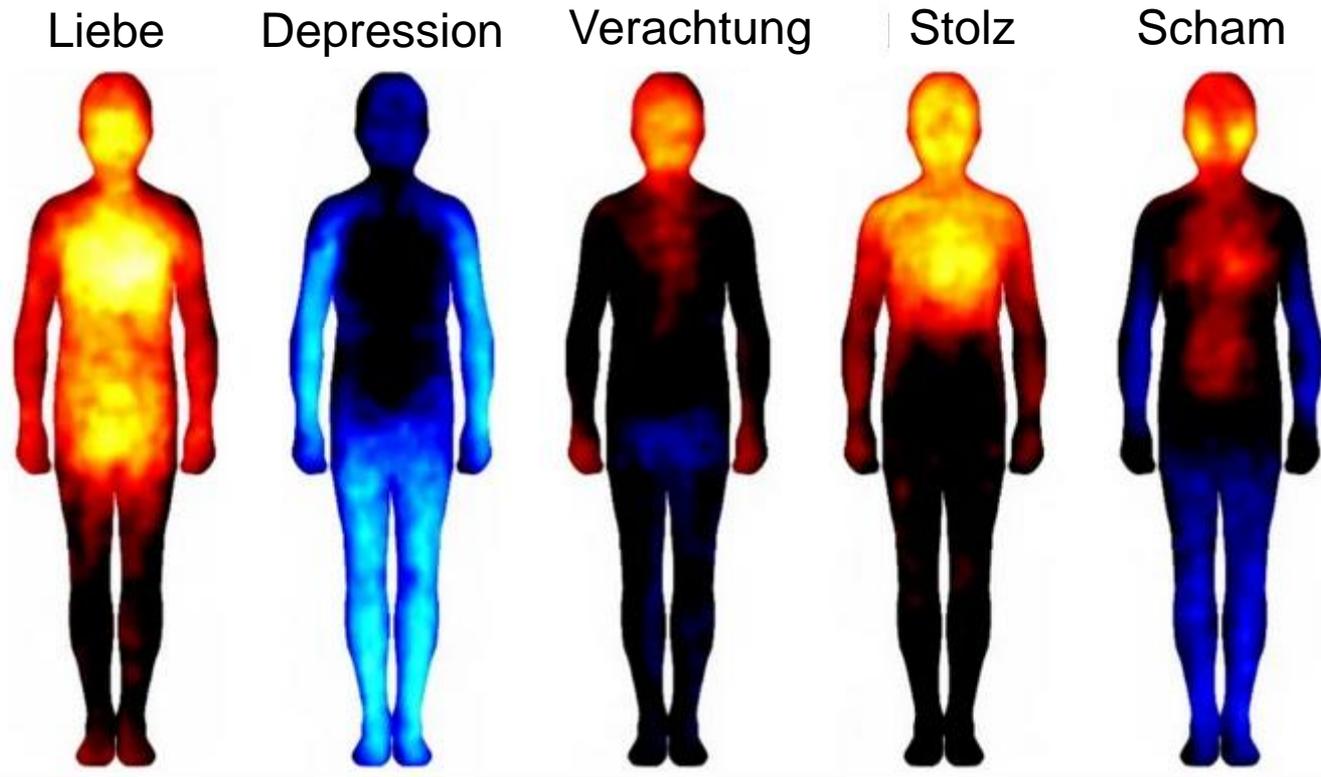
Psychosoziale Notfallversorgung

Was ist eine Emotion?

- (1) eine vielfältige Erfahrung, die
- (2) durch unterschiedliche Erregungszustände wie Freude oder Unzufriedenheit charakterisiert wird;
- (3) verbunden mit subjektiven Erfahrungen, Wahrnehmungen und motivationalen Tendenzen.

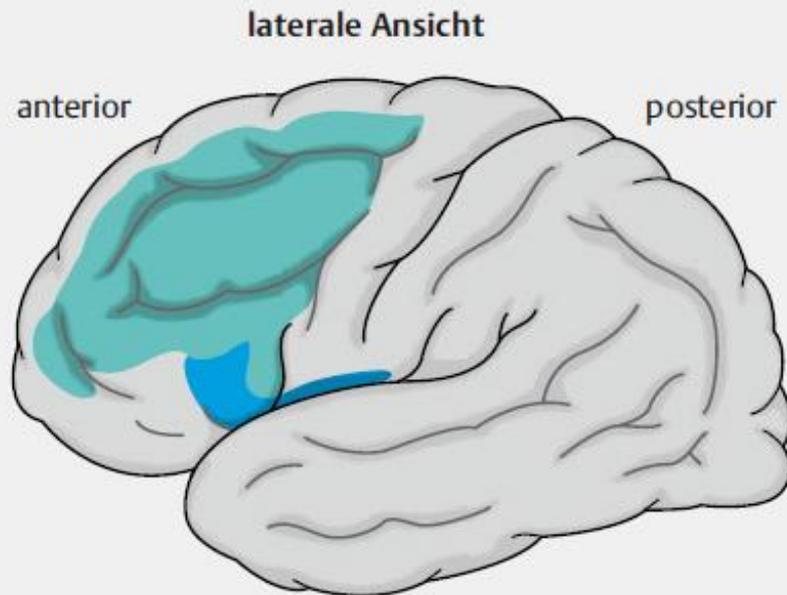
Aus: Vera C. Baumgartner, Stefan G. Hofmann 2018: Kognition und Emotion. Psychotherapie im Dialog, Thieme-Verlag, 19(01): 19-26

Wo fühlt man Emotionen?

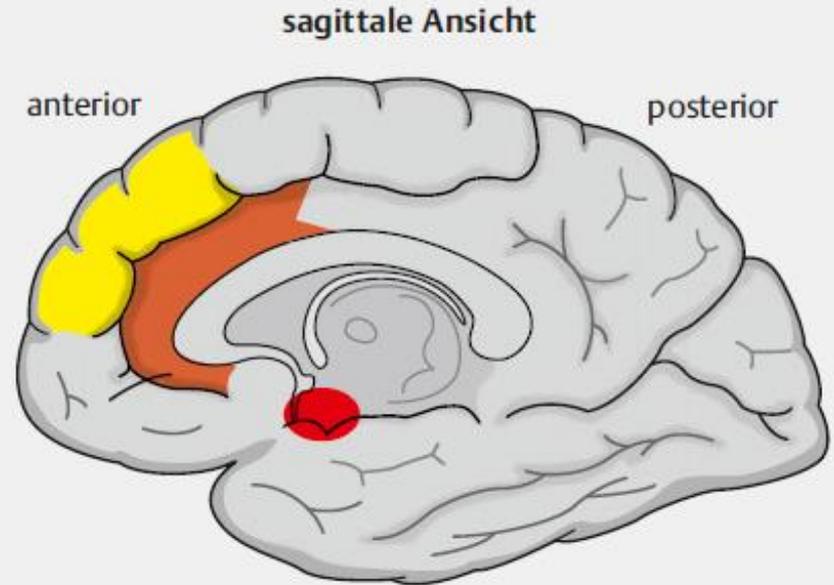


„[Bodily maps of emotions](#)“ von Lauri Nummenmaa, Enrico Glerean, Riitta Hari und Jari K. Hietanen von der Aalto Univeristät in Finnland ist am 30.12.2013 in den [PNAS](#) erschienen.

Wo finden Emotionen statt?



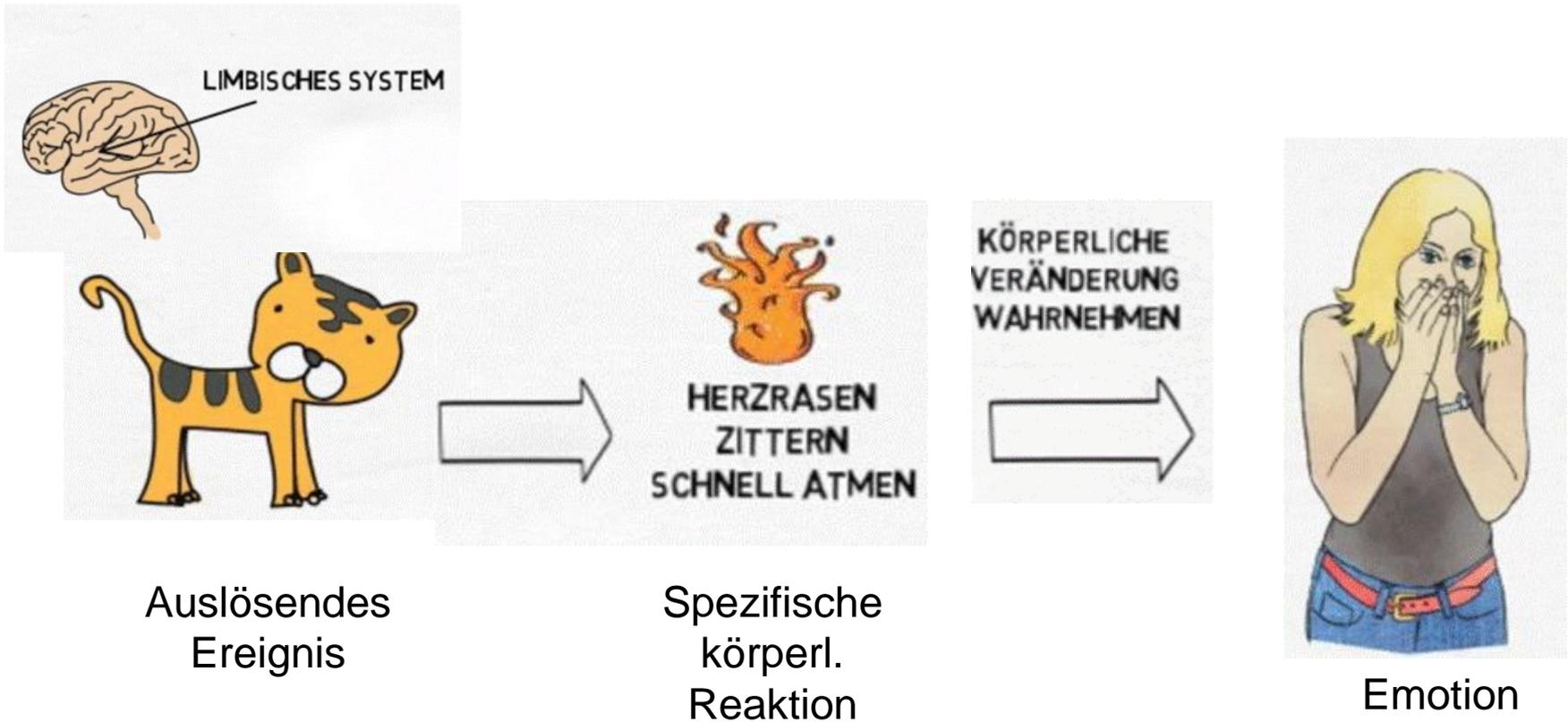
- Inselrinde
- ventrale und dorsale Teile des PFK



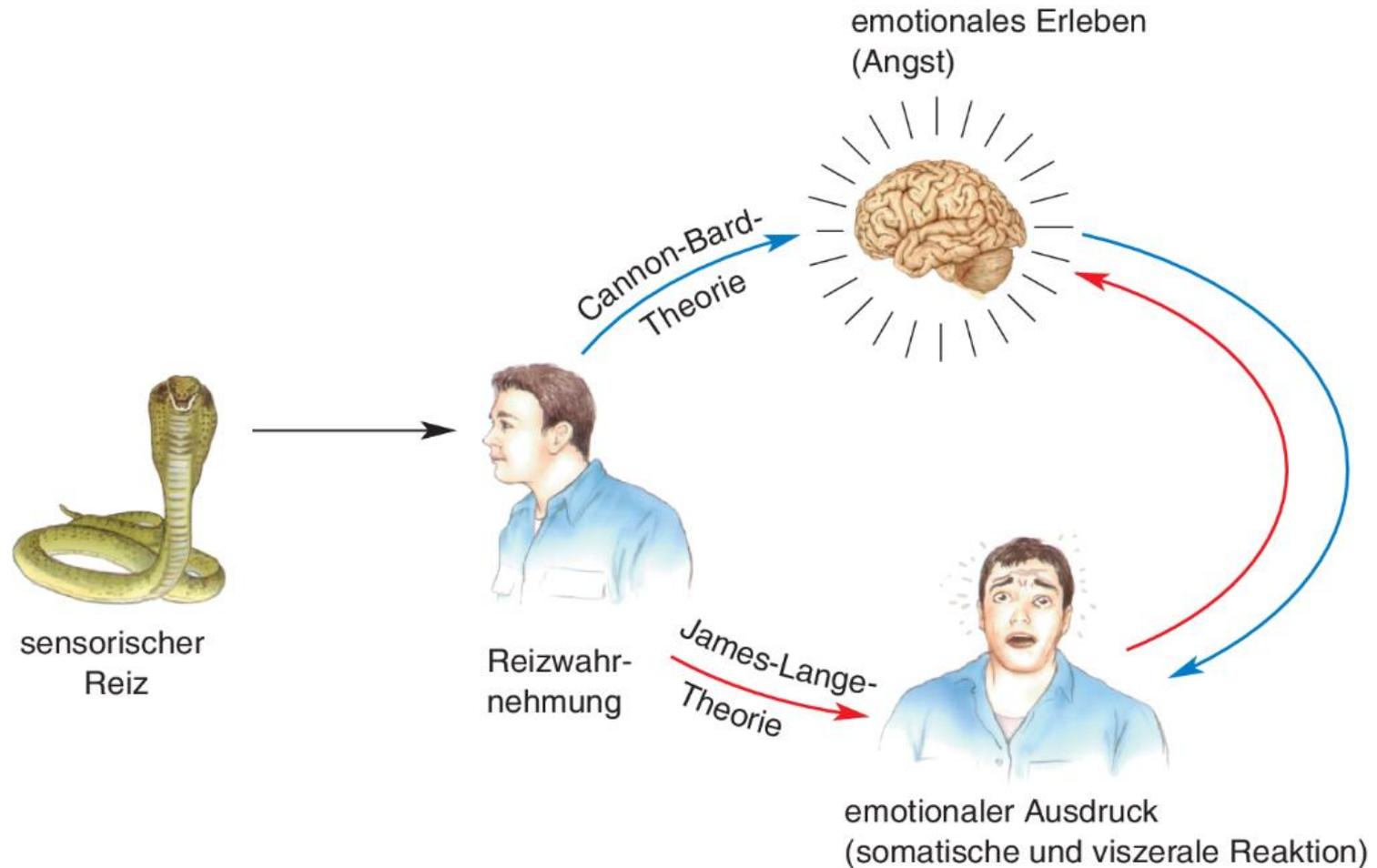
- Amygdala
- dorsale Teile des AZK
- dorsale Teile des medialen PFK

Phelps 2006

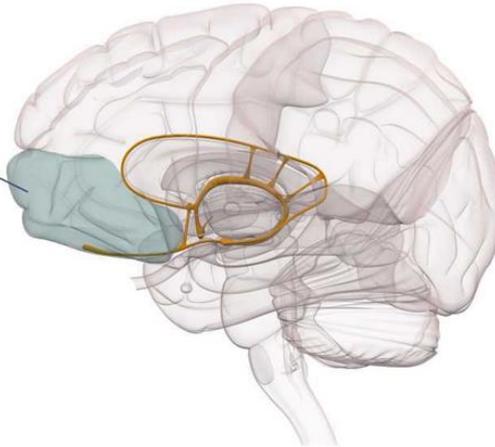
Entstehung von Emotionen – James-Lange-Theorie



Entstehung von Emotionen

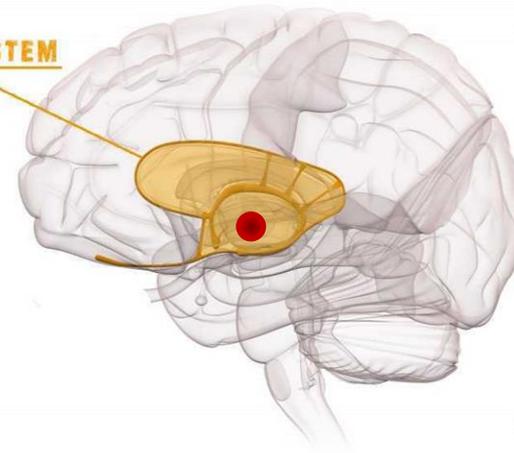


FRONTAL CORTEX

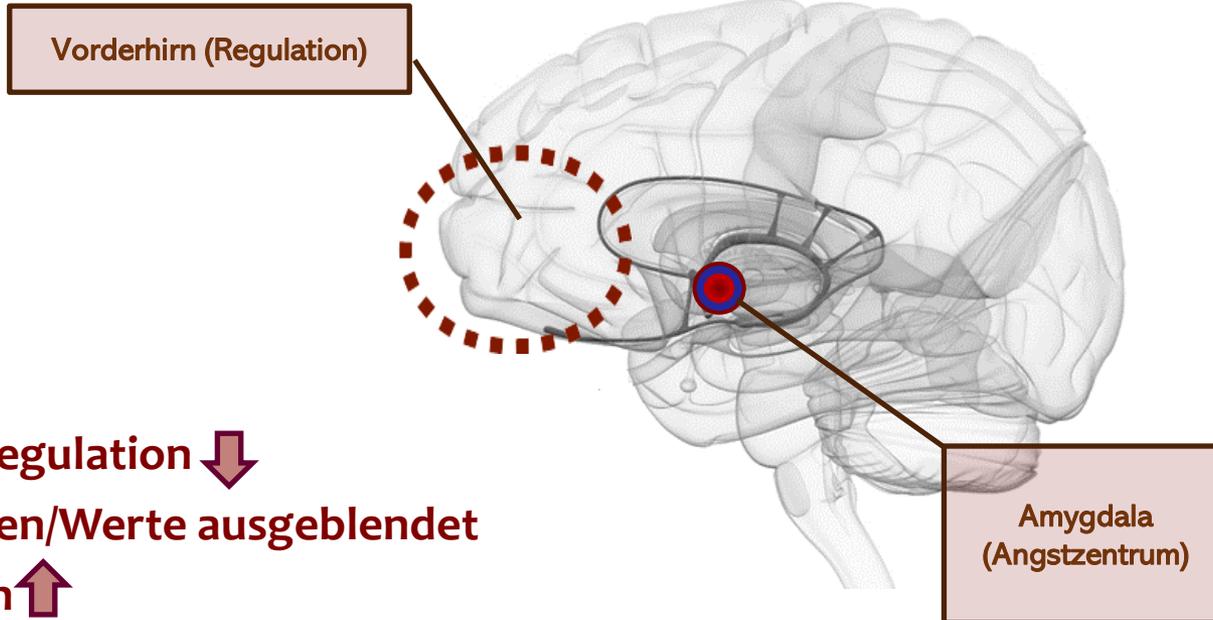


- Empathie
- Realitätsüberprüfung/Logik
- Impulskontrolle
- Emotionsregulation
- Langfristiges Denken/Belohnungsaufschub

LIMBIC SYSTEM



- u.a. Triebe, Emotionen und Impulse
- Angst-/Aggressionsverarbeitung (gleiche Struktur)
- „Low-Road“-Verarbeitung (assoziativ, schnell, fehleranfällig, priorisiert Gefahrenwahrnehmung, ignoriert Falsifizierungen, Einmal-Lernen bei Angst)



- Emotionsregulation ↓
- Soz. Normen/Werte ausgeblendet
- Aggression ↑
- Logisches Denkvermögen ↓
- Empathie ↓

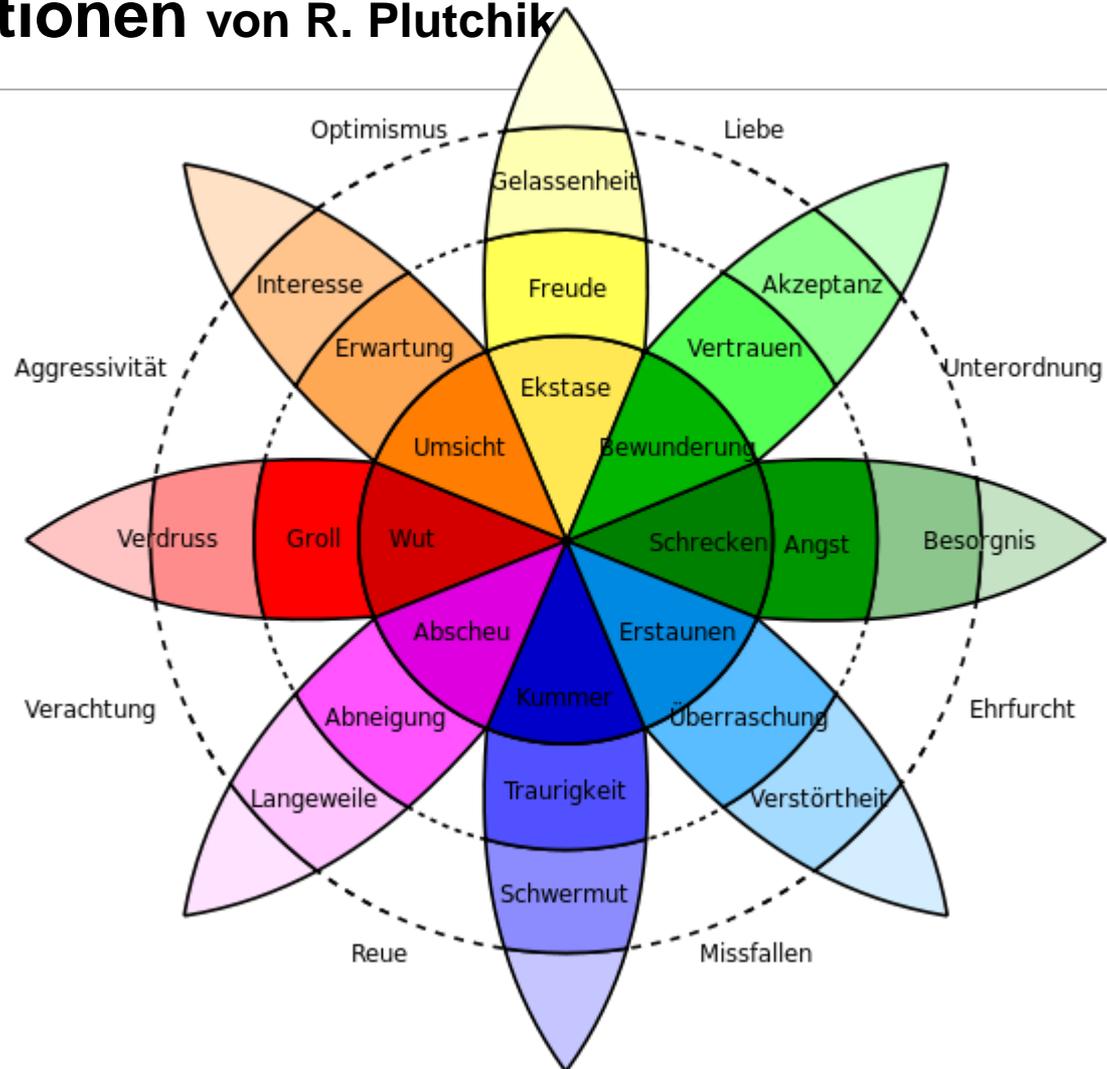
Sieben Basisemotionen nach Ekman

7 Basisemotionen nach Paul Ekman



**Überraschung, Ekel, Wut, Freude,
Verachtung, Angst, Trauer,**

Rad der Emotionen von R. Plutchik



Einfluss von Emotionen

Aufmerksamkeit

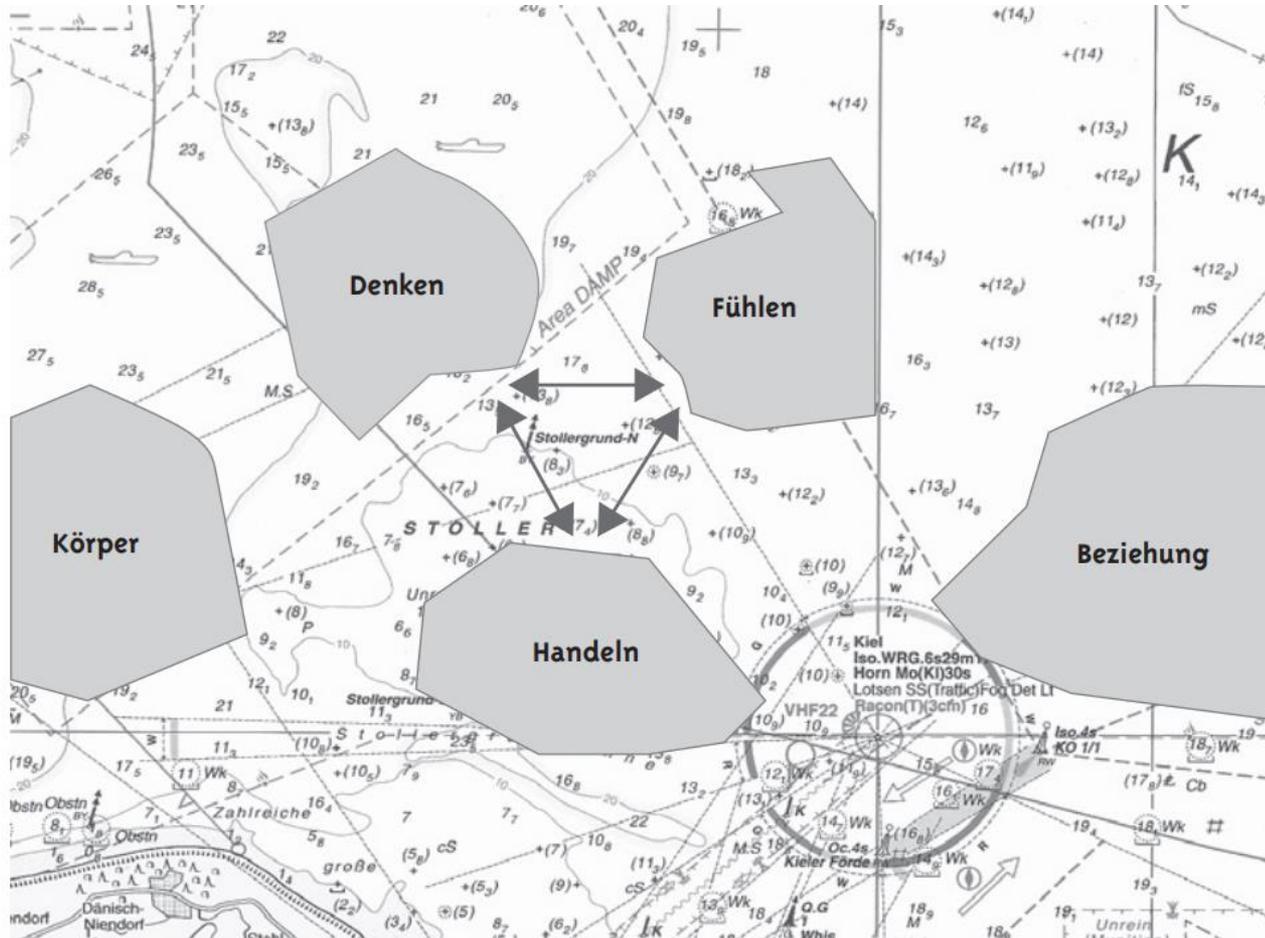
Gedächtnis

Urteile und Entscheidungen

Problemlösen

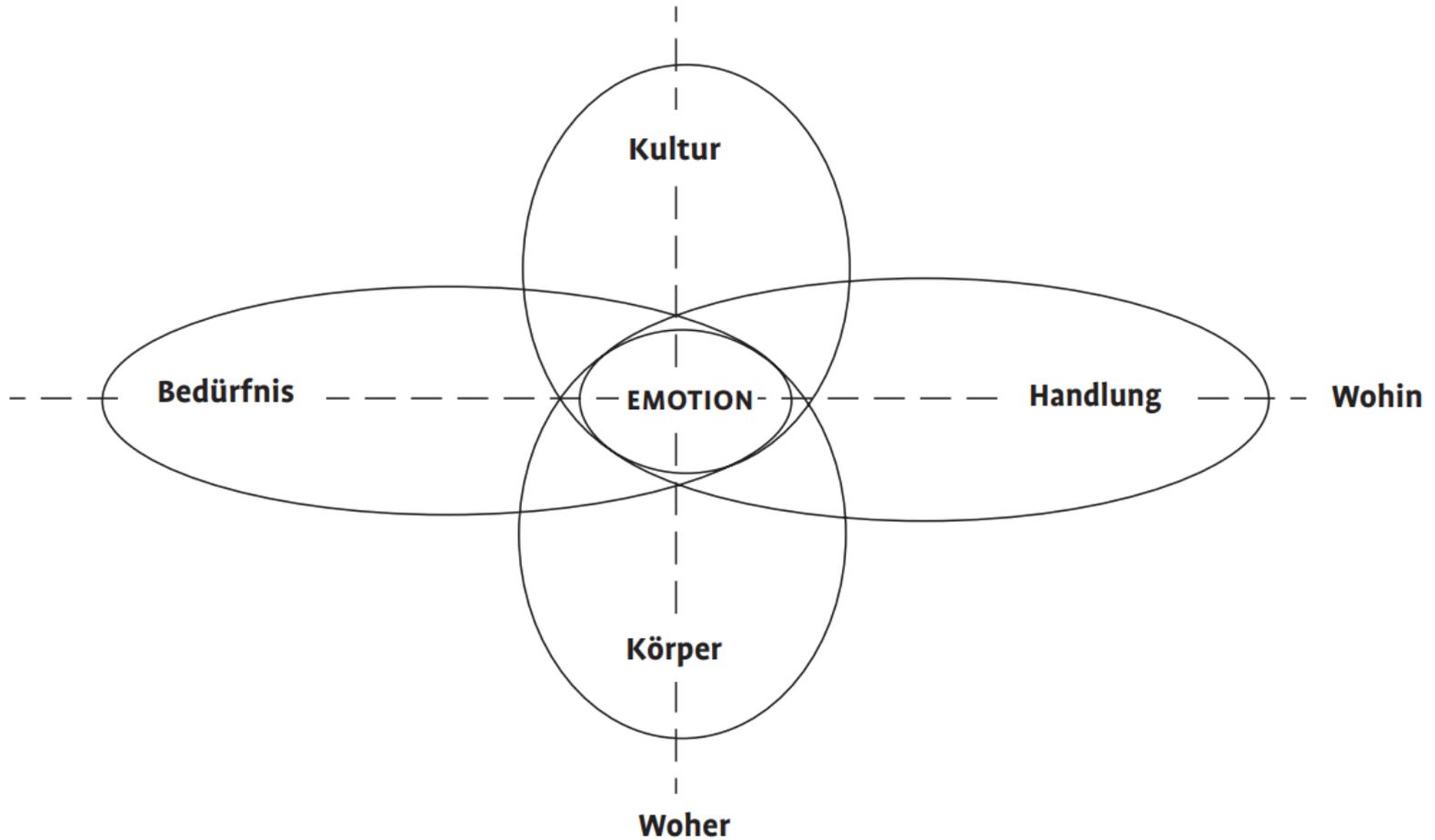
Gesundheit

Die Interaktion der Emotionen



Aus: Emotionen als Ressourcen – Trainingsmanual, Beltz-Verlag

Emotionsregulation

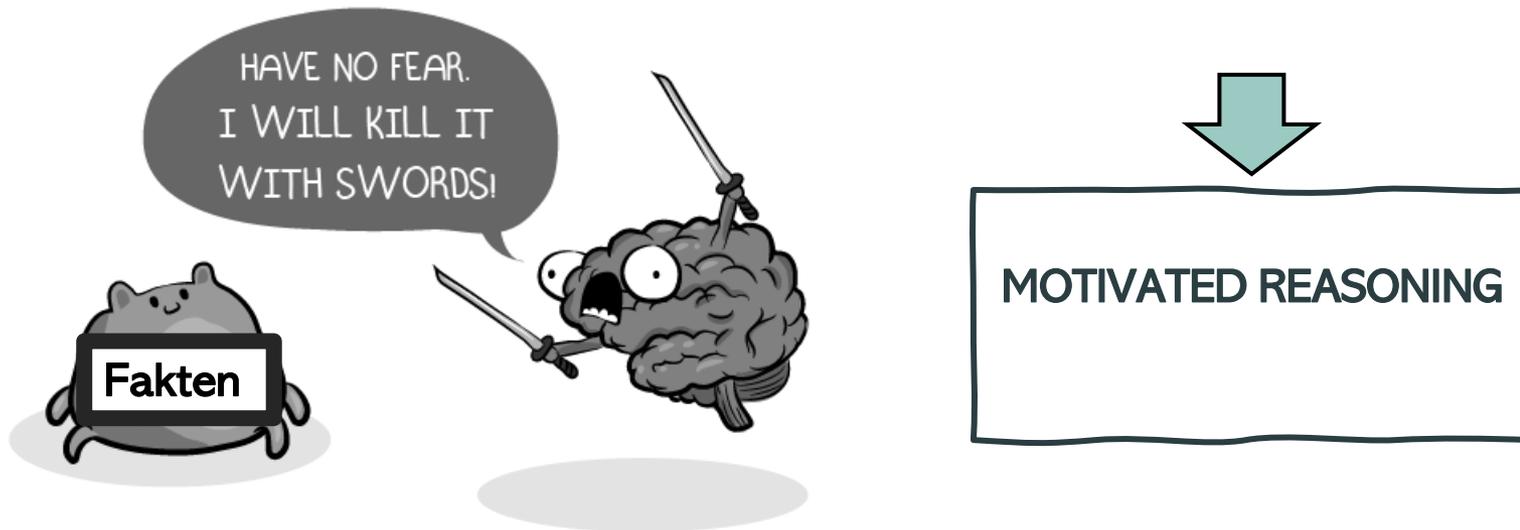


Ursachen von Eskalationen

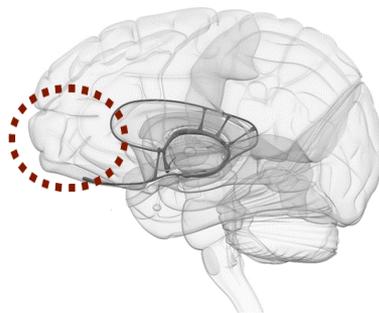


Verschwörungserzählungen sind (kurzfristig) stabilisierend und besitzen eine emotionale Funktionalität.

... deshalb sind sie relativ fakten- und änderungsresistent!



Ernst Andreas Hartmann, Tobias Jetzke et al. 2020: Myths Facts: Verschwörungstheorien und Wissenschaftsfeindlichkeit. Institut für Innovation und Technik Berlin



- Outgroups werden neuronal nicht so stark als Menschen verarbeitet → Hirnregionen, die Empathie, soziale Normen und Emotionsregulation mitverarbeiten, sind inaktiv(er), z.B. Vorderhirn
- „Kompetente“ Outgroups werden daher schnell zur Projektionsfläche für Ängste, lösen Bedrohungsgefühl und hilflose Wut aus = symbolhaft für jeweilige Krise
- Konkrete Vertreter:innen der Outgroup werden zum Ventil, an dem man wieder handlungsfähig wird und seine Wut herauslassen kann → Symbolsieg

2. Strategien zum Umgang mit Emotionen

**Was ich benenne
verliert an Macht**

**Wert entsteht aus
Mangel**

Entwicklung = Akzeptanz + Konfrontation

(Schulz von Thun)



Weisheitsstrategien

1. Wissen um eigene Emotionen, Selbstreflexion
2. In welchem Zusammenhang steht dies?,
“bigger picture”
3. Perspektivwechsel & Empathie
4. Unsicherheit aushalten können
5. Wissen um die eigene (und menschliche)
Fehlbarkeit, Wissen um Denkverzerrungen
und Wissenslücken
6. Realistische Einschätzungen und
Problemlösefähigkeiten
7. Nachhaltiges Denken (Langfristigkeit)
8. Emotionale Gelassenheit & existenzieller
(sanfter) Humor

Mehr
Krisenresilienz
gelehrt werden
muss...



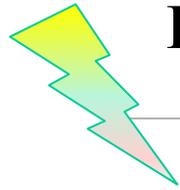
Vgl. Murray, T. (2007): "Sentence completion assessments for ego development, meaning-making, and wisdom maturity, including STAGES". Integral Leadership Review, Aug 2017
Vgl. Linden & Baumann (2017): Weisheitskompetenzen und Weisheitstherapie. Pabst

Ein Weg, um Emotionen als Ressourcen nutzen

1. Emotionen Worte geben und Emotionen erkennen
2. Den Sinn von Emotionen verstehen
3. Das eigene emotionale Erleben verstehen
4. Biographische Bezüge verstehen
5. Veränderung des emotionalen Stils und Aktivierung von neuen Ressourcen
6. Emotionen als Ressourcen im Alltag

Emotionen bewusst regulieren – Abläufe kennen

Stressmodell nach Lazarus



Reiz



Erste Bewertung

irrelevant?

günstig? (positiv)

stressend? (schädigend,
Verlust, Bedrohung,
Herausforderung)

Ansatz-
punkt!

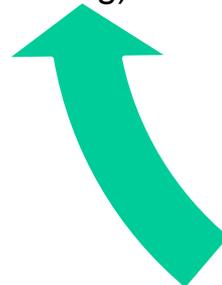


Zweite Bewertung

Bewältigungsfähigkeiten?

Bewältigungsmöglichkeiten?

Ansatz-
punkt!



Bewältigungs-
verhalten



Wenn man nicht herausbringen kann,
was in des Anderen Seele vorgeht, so
ist das schwerlich ein Unglück;

aber nothwendig unglücklich ist man,
wenn man über die Regungen der
eigenen Seele im Unklaren ist.

Marc Aurel, Selbstbetrachtungen

Grundannahmen

1. Emotionen sind Ressourcen, die genutzt werden können.
2. Man kann nicht nicht mit Emotionen arbeiten
3. Für die Arbeit mit Emotionen gibt es eine kurzfristige und eine langfristige Perspektive. Bei der kurzfristigen Perspektive stehen eher die in einem Moment erlebten Emotionen im Fokus, bei der langfristigen eher die aktuell nicht erlebten.
4. Die Arbeit mit Emotionen benötigt neben Zeit einen angemessenen Raum. Dieser Raum kann gefördert und begrenzt werden.

Umgang mit Emotionen

Deeskalation zielt auf die eigenen Emotionen und auf die Emotionen des ‚Aggressors‘

- je emotionaler die Situation, desto schwieriger ist eine rationale Lösung (Tunnelsituation)
- die emotionale Situation aller Beteiligten sollte abgeschätzt werden (ruhig, riskant, außer Kontrolle)
- wenn der ‚Aggressor‘ hoch erregt ist, sollte das Lautstärkelevel synchronisiert werden: „Stopp!“
- nächste Schritt ist die Beziehungsaufnahme durch aktives Zuhören, emotionale Reaktionen sind ‚ansteckend‘

Situative Stressbewältigung

1. Stress reduzieren (Aufmerksamkeit lenken, Hände zu Fäusten ballen, kurz mit jemandem austauschen, Rauchen,.....)

-> Bei zu viel Stress: Fight or Flight

2. Kognitiv bearbeiten:

- Was macht mir Angst?
- Was macht mich aggressiv?
- Welche Symptome spüre ich dabei (schnelle Atmung, Herzrasen, Wortfindungsstörungen, Tunnelblick, muskuläre Anspannung etc.?)
- Welche Erfahrungen habe ich mit diesen Symptomen?
- Wie ist meine Handlungsfähigkeit?
- Was kann ich tun, um meine Handlungsfähigkeit wieder herzustellen?

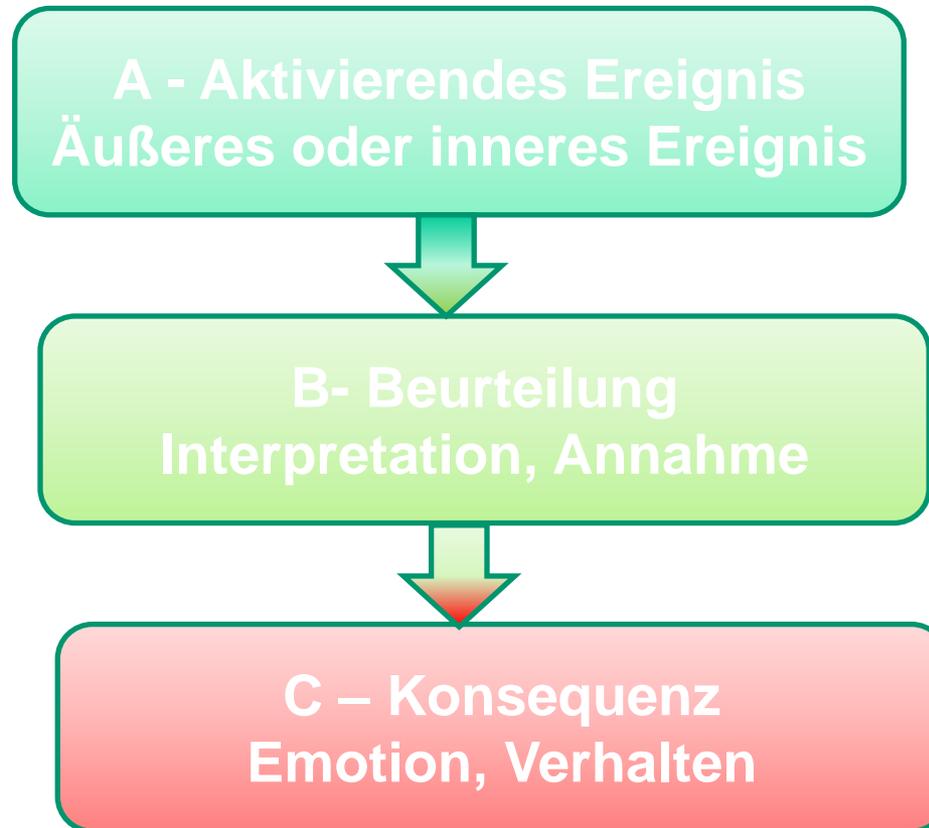


Selbst-wirksamkeit

„Was in unserer Macht liegt
zu tun, liegt in unserer Macht
nicht zu tun.“

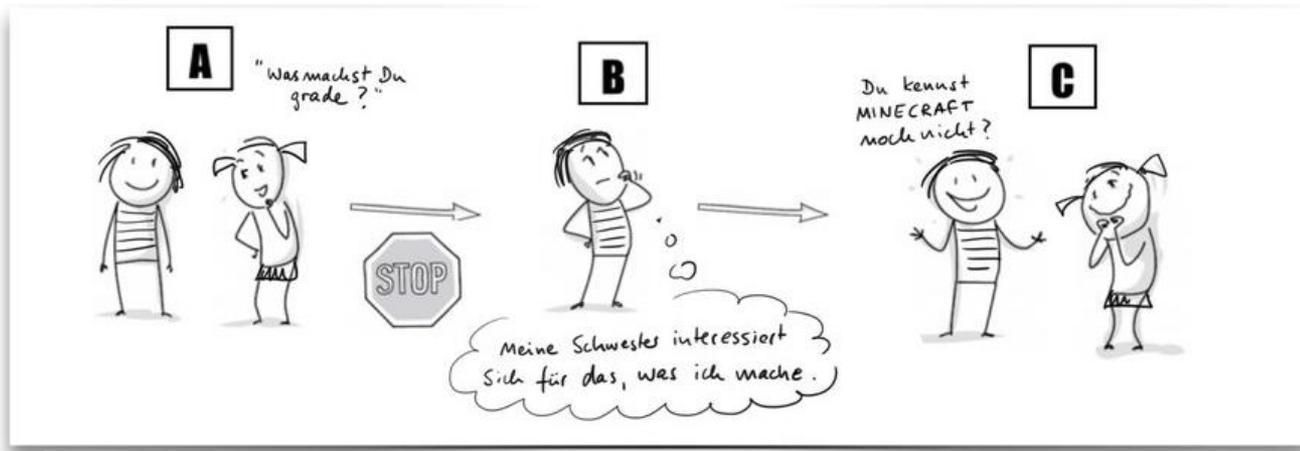
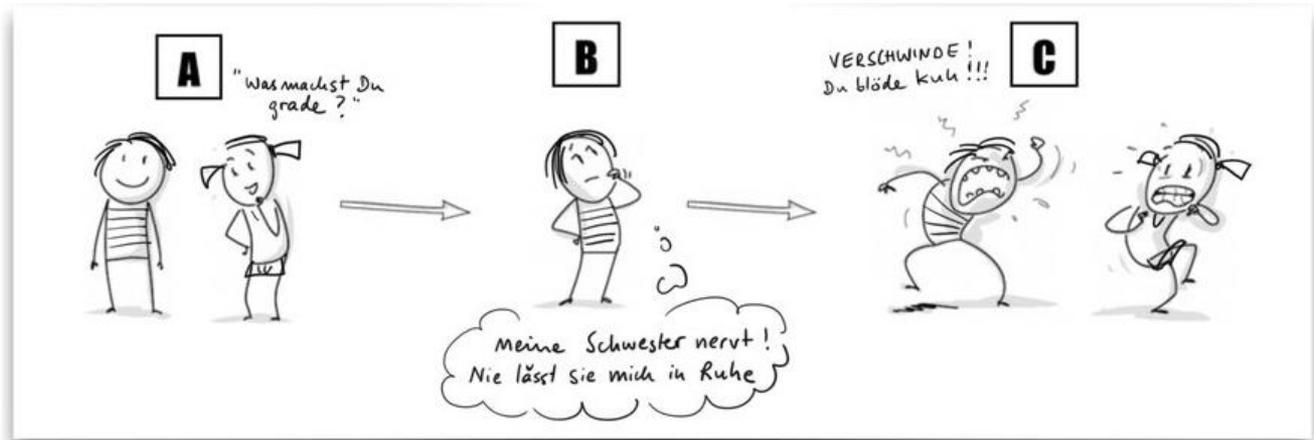
Aristoteles

Der eigenen Selbstwirksamkeit auf der Spur – das ABC-Modell



Literatur: Senf, Wolfgang et al. 2013: Allgemeine ressourcenorientierte Therapietechniken
Arbeit mit Glaubenssätzen in Techniken der Psychotherapie.

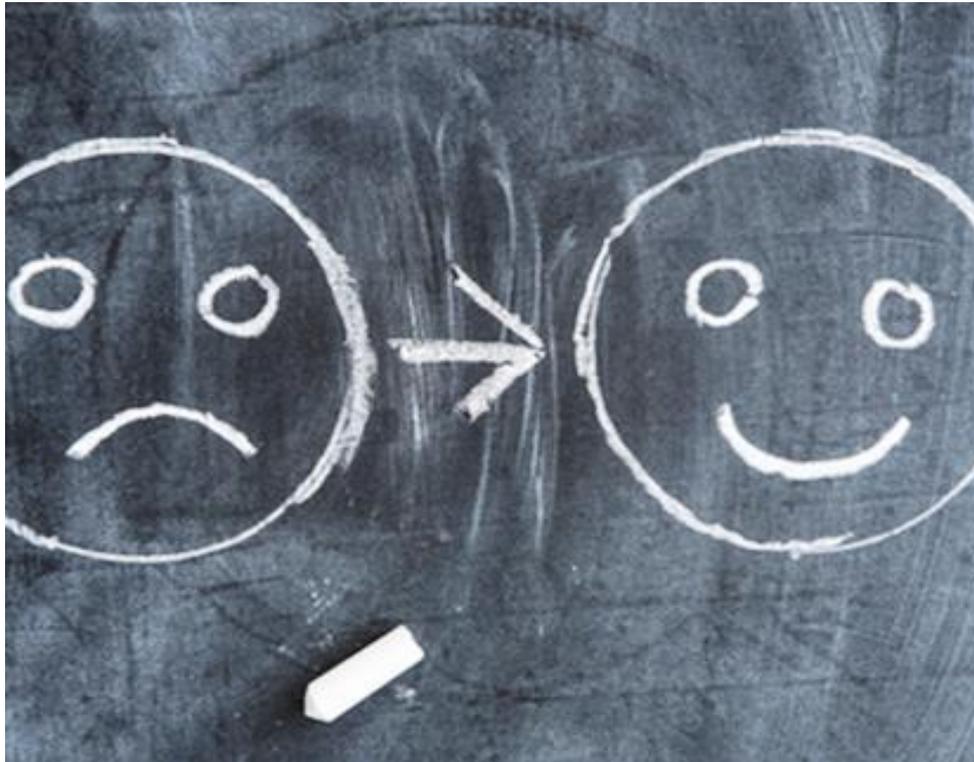
Das ABC-Modell – ein Beispiel



Übung: Eisberge entdecken



„Jeder Mensch hat eine Geschichte, die ihn zu dem macht, der er ist.“



Emotionsregulation

„Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl einer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Freiheit und unsere Entwicklung.“

Viktor Frankl

Achtsamkeit



„Wer still wird lässt unterdrücktes zu Wort kommen!“

Wie hängen Achtsamkeit und Resilienz zusammen?

Achtsamkeit führt zur Dämpfung der sympathischen Aktivität und zur Aktivierung des Parasympathikus, der für Entspannung sorgt

Es werden Hirnstrukturen aktiviert, die zur Regulation von Gefühlen beitragen

In klinischen Studien konnten positive Wirkungen von Achtsamkeit bei der Behandlung von chronischen Schmerzzuständen, häufigen Infektionskrankheiten, Ängsten oder Panikattacken, Depressionen, Hauterkrankungen, Schlafstörungen, Kopfschmerzen und Migräne, Magenproblemen und dem Burn-Out-Syndrom nachgewiesen werden

Achtsamkeit ist...

- offene, neugierige und **akzeptierende Haltung** gegenüber allem, was man gerade wahrnimmt und tut –was gerade ist
- **Nicht** bewertend, sondern urteilsfrei
- innere und äußere Vorgänge im gegenwärtigen Moment vorurteilsfrei registrieren und zulassen
- im Hier und Jetzt, nicht planend, nicht vorwegnehmend
- Zugang zu inneren Ressourcen finden
- mit zunehmender Achtsamkeit reduzieren sich gewohnheitsmäßige automatische und unbewusste Reaktionen auf das gegenwärtige Erleben



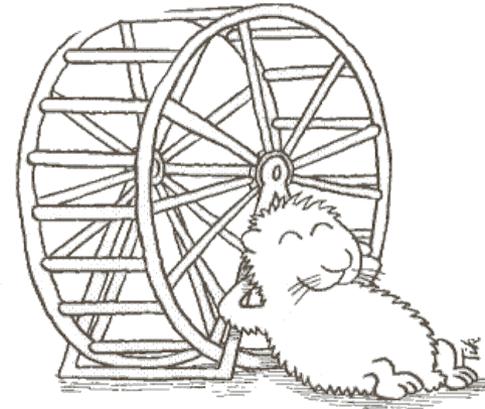
Achtsamkeit ist nicht...

- Achtsamkeit \neq Konzentration
- Viele Dinge gleichzeitig erledigen
- Während einer Tätigkeit schon an den nächsten Schritt denken
- Über die Vergangenheit grübeln oder sich um Zukunft sorgen -ständiger Gedankenfluss
- Dinge nicht akzeptieren wollen, die nicht zu ändern sind
- Gegen Gefühle ankämpfen oder sich von ihnen bestimmen lassen



Achtsamkeit am Arbeitsplatz – 7 Tipps

- 1.) drei bewusste Atemzüge am Morgen,
- 2.) eine Sache achtsam verrichten,
- 3.) ausrichten auf das, was gut tut,
- 4.) im achtsamem Gehen die Ruhe finden,
- 5.) automatische Reaktionen bemerken und stoppen,
- 6.) weniger reden, mehr zuhören,
- 7.) den Fokus verändern...



Übung

Achtsames Beobachten des Atems

