

Werkzeugkiste zum Erlernen eines reifen Umgangs mit Gefühlen: (Gefühlsregulierung)

Zugang auch im Umkehrschluss: wo spüre ich meine Körper, was sagt mir das über meine Gefühle?

Ich kann die Gefühle nicht direkt steuern, aber mein Denken und Bewertungen beeinflussen meine Gefühle. (Stellschraube)

Werkzeugkoffer:

1. Gefühle **wahrnehmen und akzeptieren** – so isst es
2. Gefühle **benennen, Worte finden/** Bilder helfen
3. **Kontakt mit mir und meinen Körper** (Smartphone ausschalten): Wo spüre ich den Gefühlsimpuls/ Ausdruck? Handlungsimpuls? Pantomime?
4. Selbst – und **Impulssteuerung trainieren** – Handlungsimpulse angemessen ausdrücken oder stoppen, umleiten
5. **Sortieren:** Wieviel Prozent gehört das Gefühl zu der jetzigen Erwachsenen-situation und wieviel ist etwas „Altes“ (inneres Kind/ Anteile) drin?
6. **GFK* Schritte:** Beobachtung – Bewertung- Gefühl-Bedürfnis-Bitte/ Strategie zur Selbsteinführung
7. Gefühle sind **Signale für Bedürfnisse!**
8. Auf welches erfüllte oder unerfüllte Bedürfnis deutet das Gefühl?
9. Welche Möglichkeiten habe ich, das Bedürfnis angemessen zu erfüllen? – **Ideenbörse**, Fantasie, aufschreiben ohne zu bewerten – erst dann auswählen und entscheiden
10. **Bewertungen, Glaubenssätze** verändern, dem Heute anpassen > Seelsorgerliche Prozesse
11. Dem „**inneren Kind**“ **Verstehen und Trost schenken**, dann als Erwachsener vergeben üben
12. **Trainieren** im Alltag sich und seine Gefühle wahrzunehmen, zu sortieren und angemessen zu steuern.
13. **Hilfsmittel:** Bilder-Bücher, Karten, Arbeitsblätter, Tiere, Handpuppen, Malen, Papier zerreißen, Wutbälle, Übungen, zB. mit Körperausdruck, Rollenspiel, Fotos, GFK
14. **Resonanz/ Empathie** anbieten, spiegeln

*GFK = Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg

Buchtipps: <https://www.empathie.com/medien/detail/gefuehle-literatur/>

Udo Baer: Das große Buch der Gefühle

Johanna Adam u. Ursula Hauer: Keine Angst vor Gefühlen (sehr umfangreich)

Kathrin Schärer: da sein – was fühlst du? Bilderbuch Verlag Hanser

GFK und Gefühle:

Serena Rust: Wenn der Wolf mit der Giraffe tanzt.

Klaus-Dieter Genz: Mit dem Herzen hört man besser