

Ein Leitfaden zum Selbstlernen für Frauen

Haftungsausschluss

Dieser Leitfaden richtet sich nicht an Fachleute, sondern an alle Frauen, die ihre Situation, sich selbst und ihre Gefühle besser verstehen möchten und sich selbst oder anderen Frauen, wie Freundinnen oder Verwandten, helfen wollen.

Dieser Leitfaden ist ein Hilfsmittel für unsere Online-Tools. Daher können die meisten der hier enthaltenen Informationen auch in unserem Online-Tool nachgelesen werden. Dieser Leitfaden kann jedoch auch als eigenständiger Leitfaden für die Offline-Arbeit verwendet werden.

Warum und wie sollte man mit unserem Leitfaden arbeiten?

Die Reflexion des bisherigen Lebens und der Umgang mit angenehmen und unangenehmen Erinnerungen sind wesentliche Merkmale unserer Persönlichkeit und Identität. Die eigenen Fähigkeiten und Ressourcen zu kennen und Entwicklungsbedürfnisse realistisch einschätzen zu können, ist die Grundlage für erfolgreiche Bewältigungsstrategien. So können wir besser unterstützt werden, mit Widersprüchen und Misserfolgen umzugehen und Resilienz aufzubauen. Der Weg auf der Suche nach "sich selbst" lässt Menschen oft erkennen, wozu sie fähig sind und welche Möglichkeiten ihnen offen stehen. Wir möchten Sie bei diesem Prozess unterstützen. Auf den folgenden Seiten finden Sie drei Tools, mit denen Sie arbeiten können. Das erste, das Sicherheitsbarometer, ist ein einfaches Instrument zur Bestimmung Ihres Sicherheitsgefühls. Das zweite Tool hilft Ihnen, eine Notfallliste und einen Ressourcenleitfaden zu erstellen. Das dritte Tool - mit einem längeren Leitfaden - hilft Ihnen, Ihre Gefühle zu erkennen, die während einer bestimmten Situation auftreten, und gibt Ihnen Tipps, wie Sie mit diesen umgehen können. Bei der Zusammenstellung des Notfall-Kits empfehlen wir Ihnen, Symbole zu verwenden. Symbole können helfen, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu verdeutlichen. Assoziationen, die dabei entstehen, ermöglichen es, verdrängte Erinnerungen wiederzuerlangen. Daher sind Interventionen, die alle Sinne ansprechen, besonders fruchtbar. Wir empfehlen Ihnen daher, so viele kreative Symbole zu verwenden, wie Sie möchten. Diese Symbole müssen für SIE eine Bedeutung haben, und es spielt keine Rolle, ob sie für andere etwas bedeuten würden. Das dritte Instrument bezieht sich auf Ihre Gefühle. Beurteilen Sie Ihre Situation anhand unserer einfachen Fragen und finden Sie heraus, wie komplex und vielfältig Gefühle - selbst in einer offensichtlich einfachen Situation - sein können. Abschließend geben wir Ihnen Tipps, wie Sie die verschiedenen Gefühle, mit denen Sie in Ihrem Leben konfrontiert sind, erkennen und damit umgehen können.

Wir wünschen Ihnen eine tolle Selbstlernreise!

Sicherheitsbarometer - Wie sicher fühlen Sie sich?

Dieses Tool soll Sie dabei unterstützen, Ihre Situation einzuschätzen und Wege zu finden, wie Sie im Bedarfsfall mit Ihren Problemen umgehen können.

Stellen Sie vor der Arbeit mit dem Tool folgendes sicher:

- Ausreichend Zeit: mindestens 30-50 Minuten ungestörte Zeit
- Einen sicheren Raum, in dem Sie ohne Unterbrechungen arbeiten können und in Ihrem Prozess nicht gestört werden
- Sie können das Tool allein nutzen oder, wenn sie eine Vertrauensperson haben, auch diese dazu einladen, mit Ihnen zu arbeiten.

Das Tool besteht aus zwei Teilen, dem Sicherheitsbarometer und dem Notfall-Kit.

a) Sicherheitsbarometer

Dies ist ein Instrument zur Selbsteinschätzung Ihres Sicherheitsgefühls. Hier fragen wir Sie, ob Sie sich im Allgemeinen und im Moment (aktuell) sicher fühlen. Sich sicher zu fühlen bedeutet, dass Sie nicht angespannt oder ängstlich sind, dass Sie sich keine großen Sorgen machen und dass Sie glauben, dass Sie mit den Problemen in Ihrem Leben fertig werden können.

Bitte geben Sie eine Zahl von 1 bis 10 an, wobei 1 für ein sehr unsicheres Gefühl (vor der Zukunft, der Gegenwart, Lebensgefahr usw.) und 10 für vollkommen sicher steht.

Wie würden Sie Ihr Sicherheitsgefühl im Allgemeinen bewerten?

Wie würden Sie Ihr Sicherheitsgefühl im aktuellen Moment einschätzen?

Allgemeines Gefühl der Sicherheit

Gefühl der Sicherheit im aktuellen Moment

Feedback zu Ihren Ergebnissen:

0-2: Sie fühlen sich im Allgemeinen oder in der aktuellen Situation sehr unsicher.

Wenn Sie sich bedroht oder in Gefahr fühlen, empfehlen wir Ihnen, so schnell wie möglich Hilfe zu suchen! Hier sind die Organisationen und Notfallnummern, an die Sie sich wenden können:

3-5: Sie fühlen sich unsicher. Wenn Sie sich ängstlich und unsicher fühlen, lautet unsere Empfehlung:

Versuchen Sie herauszufinden, warum Sie sich unsicher fühlen. Besteht um Sie herum eine echte Gefahr? Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Beratungsstelle, siehe die Optionen im vorherigen Abschnitt.

Oder Sie haben keine konkrete Angst, sondern fühlen sich ohne erkennbaren Grund ängstlich?

Wenden Sie sich in diesem Fall an eine Ihnen nahestehende Person, um Unterstützung zu erhalten.

Es ist normal, Angst zu haben, auch wenn es keinen konkreten Grund gibt. Das Gespräch

mit einer vertrauten Person kann Ihnen helfen, sich zu beruhigen und vielleicht auch die Gründe für Ihre Angst herauszufinden.

Schließen Sie die Augen. Versuchen Sie, die Stelle in Ihrem Körper ausfindig zu machen, an der Sie die Spannung und Angst spüren. Atmen Sie tief durch und atmen Sie in diese Stelle hinein. Sie können diesen Teil Ihres Körpers auch berühren, streicheln oder massieren. Sport, Yoga, Gymnastik, Massagen, heiße Bäder oder Meditation - jede Übung, bei der Sie sich mit Ihrem Körper verbinden können - kann ebenfalls dazu beitragen, das Gefühl der Angst zu verringern. Wenn Sie sich allgemein und oft unsicher und ängstlich fühlen, ohne zu wissen, warum, kann dies auf frühere Erfahrungen und Traumata zurückzuführen sein. Wenn das der Fall ist, empfehlen wir Ihnen, sich an eine professionelle Beratungsstelle zu wenden.

6-8: Sie fühlen sich trotz Herausforderungen stabil. Wir empfehlen Ihnen, mit unserem Notfall-Kit weiterzuarbeiten, denn dieser ist speziell für Ihre Situation gemacht.

9-10: Sie fühlen sich vollkommen sicher und stabil. Es besteht keine dringende Notwendigkeit, weiterzumachen, aber unser Notfall-Kit kann eine gute Präventionsmaßnahme für die Zukunft sein.

Einen Notfall-Kit für sich selbst zusammenstellen

Der nächste Schritt ist die Erstellung eines Notfall-Kits für den weiteren Gebrauch.

Aufgabe 1:

Denken Sie an mögliche Lösungen! Was können Sie tun, wenn sich jemand in Ihrer Umgebung aufregt oder in einer Krise steckt? Wie können Sie unterstützen oder was können Sie den Betroffenen vorschlagen? Denken Sie auch darüber nach, wie Sie sich selbst in solchen Situationen helfen können.

Zählen Sie so viele Möglichkeiten wie möglich auf. (Das beginnt bei einfachen Lösungen wie einen heißen Tee zu trinken, zu duschen oder in die Natur zu gehen, kann aber auch komplexere Maßnahmen umfassen). Schreibe Sie Ihre Ideen auf ein Blatt Papier.

Aufgabe 2:

Denken Sie darüber nach! Welche externe Hilfe gibt es für Sie oder andere, die sich in einer Krise befinden? Wo und an wen können Sie sich wenden? Listen Sie möglichst viele Ideen so konkret wie möglich auf, da diese Informationen Ihre "Notfallausrüstung" sein werden. Schreiben Sie sie auf das gleiche Papier, mit dem Sie begonnen haben.

Aufgabe 3:

Falls Sie offline arbeiten, schauen Sie sich bei sich zu Hause um und finden Sie ein kleines Symbol für jede Ressource, die Sie oben aufgelistet haben! Bewahren Sie sie zusammen mit Ihrer Liste an einem sicheren Ort in Ihrer Nähe auf.

Lerne deine Gefühle kennen - das Rad der Gefühle & Emotionen

Um mit diesem Tool zu arbeiten, laden wir Sie ein, an eine konkrete Situation zu denken, die Ihnen Schwierigkeiten bereitet hat. Wir werden Ihnen verschiedene Emotionen zeigen. Wir fragen Sie, ob Sie diese Emotionen oder Gefühle in dieser konkreten Situation wahrgenommen haben. Bitte wählen Sie alle Emotionen aus, die auf diese Situation zutreffen. Sie können nur Ja oder Nein auswählen. Wenn Sie sich unsicher fühlen, bedeutet das, dass Sie dieses Gefühl nicht ausschließen können, also klicken Sie auf ja.

Bitte beschreiben Sie hier die von Ihnen gewählte Situation in 2 – 3 Sätzen.

Schauen Sie sich nun die Liste der Gefühle an. Wählen Sie die erste Antwort, die Ihnen in den Sinn kommt. Sie müssen nicht im Detail wissen, wie wir ein Gefühl definieren. Die Frage ist: Haben SIE in der beschriebenen Situation das folgende Gefühl empfunden?

ÄRGER

ANGST

DEPRESSION

TRAUER

SCHULD

GLÜCK

EINSAMKEIT

LIEBE

WUT

GELASSENHEIT

SCHAM

Rad der Gefühle und Emotionen

Ein Leitfaden, um unsere Gefühle zu verstehen und mit ihnen umzugehen

INHALT

Ärger

Angst

Depression

Trauer

Schuld

Glück

Einsamkeit

Liebe

Wut

Gelassenheit

Scham

Ärger

Ärger wird definiert als "ein starkes Gefühl des Unmuts, der Belästigung oder der Feindseligkeit". Es ist wichtig zu wissen, dass Ärger eine normale, universelle menschliche Emotion ist. Es gibt eine Reihe von Situationen und Ereignissen im Leben, die jemanden dazu bringen können, sich zu ärgern. In der Regel entsteht Ärger, wenn sich jemand bedroht, gestört oder auf andere Weise aus einem friedlichen Gefühlszustand herausgerissen fühlt. Ärger kann auch mit anderen Emotionen wie Eifersucht, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit verbunden sein.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann (körperliche Symptome usw.):

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

- Ein mulmiges Gefühl im Magen.
- Engegefühl in der Brust.
- Ein erhöhter und schneller Herzschlag.
- Die Beine werden schwach.
- Verspannte Muskeln.
- Sie fühlen sich heiß an.
- Sie haben den Drang, auf die Toilette zu gehen.
- Schwitzen, insbesondere an den Handflächen.

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

- Herunterzählen
- Durchatmen
- Gehen Sie herum
- Entspannen Sie Ihre Muskeln
- Dehnen
- Geistige Flucht
- Musik hören
- Nehmen Sie eine Auszeit
- Maßnahmen ergreifen
- Mit einem Freund sprechen
- Versuchen Sie, es mit Humor zu nehmen

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion (3-5 Sätze).

Irene war ziemlich frustriert von der Arbeit und ein kürzlicher Fehltritt eines Mitarbeiters hat sie sehr verärgert. Sie fühlte sich überfordert und war kurz davor, zu explodieren. Also beschloss sie, sich zurückzulehnen, einen Kaffee zu trinken und eine SMS an ihre Freundin zu schicken, in der sie sich über die Situation lustig machte. Sie fühlte sich etwas weniger angespannt und ging zurück zur Arbeit, um die Situation zu klären. Später würde sie ihre Kollegin in aller Ruhe auf die Angelegenheit ansprechen, um ihre Arbeit nachhaltig zu verbessern.

ANGST

Unter Angst versteht man ein Gefühl der körperlichen und psychischen Anspannung, das sich in einem Gefühl der Besorgnis und Unsicherheit äußert. Sie tritt in der Regel als Reaktion auf eine als bedrohlich empfundene Situation auf (Angstzustand), kann aber auch zu einem Dauerzustand werden und die Gesamtwahrnehmung einer Person in bestimmten Situationen verändern (Persönlichkeitsmerkmal).

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine umfassende Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Körperliche Symptome: erhöhte Herzfrequenz, Schwitzen, Zittern, allgemeine Muskelanspannung, Kurzatmigkeit, schnelle Atmung.

Psychologische Symptome: Zwanghaftes Denken, Sorgen, negative Befürchtungen über bevorstehende Ereignisse.

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

Innere Ressourcen mobilisieren:

- Emotionale und körperliche Regulierungstechnik durch Atmung: *Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung. Atmen Sie tief durch die Nase ein und blähen Sie den Bauch auf. Halten Sie den Atem 3 Sekunden lang an. Atmen Sie lange durch den Mund aus, während Sie den Bauch entleeren.*
- Meditation
- Versuchen Sie, die genaue(n) Quelle(n) des aktuellen Gefühls zu ermitteln und darüber zu schreiben
- Lernen Sie, die physischen und psychischen Symptome der Angst zu erkennen, damit Sie die Krise in Zukunft schneller verhindern können

Nutzung von externen Ressourcen:

- Apps oder andere Tools zum Erlernen von Atemtechniken.
- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit von der angstausslösenden Situation ab, indem Sie sich auf eine Tätigkeit konzentrieren, die Ihnen Spaß macht und die Sie bereits als Quelle des Wohlbefindens erkannt haben: ein Spaziergang, Musik usw.

Weitere Informationen:

https://www.youtube.com/watch?v=Gmuaplq5fo5Y&ab_channel=%C3%A9lanInterculturel

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion:

James, ein neuer Mitarbeiter eines Start-up-Unternehmens, hatte vor einem Monat eine mündliche Präsentation bei der Arbeit, die seiner Meinung nach schlecht verlief.

Heute muss er wieder einen Vortrag halten und er macht sich Sorgen, dass er es nicht schafft. Ein paar Stunden vorher spürt er, wie seine Hände schwitzen, seine Atmung sich beschleunigt und sein Herzschlag sich erhöht. Er beschließt, draußen spazieren zu gehen und dabei seine Lieblingsmusik zu hören. Einige Minuten vor der Präsentation nimmt er sich fünf

Minuten Zeit, um sich durch Atmen zu entspannen, und sagt sich ein Dutzend Mal: "Du schaffst das, es wird schon gut gehen", was ihm hilft, seine Anspannung zu überwinden.

DEPRESSION

Der klinische Begriff Depression bezeichnet eine häufige und ernsthafte Erkrankung, die sich negativ auf Ihre Gefühle, Ihr Denken und Ihr Verhalten auswirkt. Glücklicherweise ist sie auch behandelbar. Im Alltag verwenden wir den Begriff jedoch auch für ein komplexes Gefühl der Traurigkeit und/oder einen Verlust des Interesses an Aktivitäten, die einer Person früher Spaß gemacht haben. Dabei handelt es sich um eine mildere Form der klinischen Depression - sie wird als Dysthymie bezeichnet -, und Statistiken zufolge hat etwa jeder Zehnte gerade mit diesem Gefühl zu kämpfen, und fast jeder ist im Laufe seines Lebens für kürzere oder längere Zeit mit dieser Emotion konfrontiert. Es kann mit dem Gefühl von Verlust/Trauer, dem Gefühl der Einsamkeit, dem Gefühl der Überforderung und des Kontrollverlusts zusammenhängen. Wenn es länger anhält, kann es zu einer Reihe von emotionalen und körperlichen Problemen führen und Ihre Fähigkeit, im Beruf und zu Hause zu funktionieren, beeinträchtigen.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Die Symptome von Depressionen und Dysthymie können von leicht bis schwer variieren und umfassen:

- Traurig sein oder eine depressive Stimmung haben
- Verlust des Interesses oder der Freude an Aktivitäten, die einst Spaß gemacht haben
- Veränderungen des Appetits - Gewichtsverlust oder -zunahme ohne Zusammenhang mit einer Diät
- Schlafschwierigkeiten oder zu viel Schlaf
- Energieverlust oder erhöhte Müdigkeit
- Zunehmende zwecklose körperliche Aktivität (z. B. Unfähigkeit, still zu sitzen, Auf- und Abgehen, Händefucheln) oder verlangsamte Bewegungen oder Sprache (diese Handlungen müssen schwerwiegend genug sein, um von anderen beobachtet zu werden)
- Sich wertlos oder schuldig fühlen
- Schwierigkeiten, zu denken, sich zu konzentrieren oder Entscheidungen zu treffen
- Gedanken an Tod oder Selbstmord

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

Im Falle von Selbstmordgedanken empfehlen wir Ihnen, sich so schnell wie möglich an einen Therapeuten oder Ihren Arzt zu wenden!

Wenn Sie an leichteren Syndromen (Dysthymie) leiden:

- **Sport treiben:** Bewegen Sie sich an 3 bis 5 Tagen pro Woche 30 Minuten lang. Bewegung kann die körpereigene Produktion von Endorphinen erhöhen, Hormone, die die Stimmung verbessern. Wenn Sie nicht gerne Sport treiben, können Sie auch Yoga machen oder zum Tanzen gehen. Sie könnten sich auch jemanden suchen, der Sie zu diesen Aktivitäten begleitet.
- **Massage/Körperarbeit:** Berührungen tragen viel dazu bei, dass wir uns besser in unserem Körper fühlen, dass wir uns angenommen und verankert fühlen. Es hilft auch dabei, verspannte Muskeln zu entspannen. Sie können zu einem Profi gehen, aber es kann auch genügen, eine vertraute Person zu bitten, Sie zu umarmen, zu berühren oder zu massieren.

- **Sprechen Sie mit jemandem über Ihre Probleme:** Versuchen Sie, jemanden zu finden, mit dem Sie über Ihre Probleme sprechen können, anstatt sich nach innen zu wenden, auch wenn es schwerfällt. Angehört zu werden und von anderen "gesehen zu werden", ist nützlich, um klinische Depressionen zu vermeiden.
- **Vermeiden Sie Alkohol- und Drogenkonsum:** Wenn Sie Alkohol trinken oder Drogen konsumieren, fühlen Sie sich vielleicht für eine kurze Zeit besser. Langfristig können diese Substanzen jedoch die Symptome der Depression verschlimmern.
- **Lernen Sie, wie Sie Grenzen setzen können:** Sich überfordert zu fühlen, kann die Symptome einer Depression verschlimmern. Wenn Sie in Ihrem Berufs- und Privatleben Grenzen setzen, können Sie sich besser fühlen.
- **Kümmern Sie sich um sich selbst:** Sie können die Symptome einer Depression auch verbessern, indem Sie sich um sich selbst kümmern. Dazu gehört, dass Sie viel schlafen, sich gesund ernähren, negative Menschen meiden und an angenehmen Aktivitäten teilnehmen.
- **Nahrungsergänzungsmittel:** Manche Arten von Nahrungsergänzungsmitteln können sich positiv auf die Symptome von Depressionen auswirken.

Im Falle einer klinischen Depression:

Klinische Behandlung:

- **Medikamente:** Es gibt viele Arten von Antidepressiva, die von medizinischem Fachpersonal verschrieben werden.
- **Psychotherapie:** Psychotherapie ist ein allgemeiner Begriff für die Behandlung von Depressionen, bei der Sie mit einer Fachkraft über Ihre Erkrankung und damit verbundene Probleme sprechen.
- **Krankenhaus und stationäre Behandlung:** Bei manchen Menschen ist die Depression so schwer, dass ein Krankenhausaufenthalt erforderlich ist.

Alternative Therapien, einschließlich:

- **Meditation:** Meditationspraktiken können helfen, die Symptome der Depression zu verbessern und die Wahrscheinlichkeit eines Rückfalls in die Depression zu verringern.
- **Akupunktur:** Die Akupunktur ist eine Form der traditionellen chinesischen Medizin, bei der mit Hilfe von Nadeln bestimmte Bereiche des Körpers stimuliert werden, um eine Reihe von Krankheiten zu behandeln.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion

Erika (32-jährige Frau) fühlte sich überfordert und verloren. Sie verlor das Interesse an den meisten Dingen, auch an ihrer Arbeit oder an Begegnungen mit anderen, sie war verärgert, unmotiviert und allgemein deprimiert. Ein Freund von ihr erkannte dies und sprach sie darauf an. Schon das Reden über ihre Probleme löste einen Teil des Stresses, und danach begannen sie, gemeinsam zum Yoga zu gehen, um anschließend an einem gemütlichen Ort einen Tee zu trinken und zu reden. Manchmal war es wirklich schwer, aufzustehen und zu gehen, aber der Freund war da und half. Erika begann, sich auf diese Treffen zu freuen, was sie konzentrierter und motivierter machte.

TRAUER

Trauer ist eine Reaktion auf einen Verlust. Es kann sich um den Verlust einer Person handeln, aber es gibt auch andere Arten von Verlusten (z. B. eines Arbeitsplatzes, eines Hauses, eines Landes, unserer Träume usw.). Die Art und Weise, wie wir Trauer empfinden, ist sehr individuell, doch geht Trauer oft mit physiologischem Stress, Trennungsangst, Verwirrung, Sehnsucht, zwanghaftem Verweilen in der Vergangenheit und Befürchtungen hinsichtlich der Zukunft einher. Intensive Trauer kann durch eine Störung des Immunsystems, Selbstvernachlässigung und Selbstmordgedanken lebensbedrohlich werden.

Trauer kann sich auch in Form von Bedauern über etwas Verlorenes, Reue über etwas Geschehenes oder Kummer über ein Missgeschick ausdrücken.

Während wir Trauer normalerweise als ein schweres Gefühl betrachten, ist sie auch ein komplexer und natürlicher Prozess, um eine Beziehung oder einen Lebensabschnitt abzuschließen. Sie ist ein notwendiger Schritt, um nach einem bedeutenden Verlust neue gesunde Verbindungen und Beziehungen aufzubauen.

Quelle: <https://www.apa.org/topics/grief>

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Einige der körperlichen Symptome der Trauer, die Sie erleben können, sind:

- ein flaues Gefühl im Magen
- Engegefühl oder Schweregefühl in der Brust oder im Rachen
- Überempfindlichkeit gegenüber Lärm
- Atemnot
- sich sehr müde und schwach fühlen
- ein Mangel an Energie
- trockener Mund
- eine Zunahme oder Abnahme des Appetits
- Schlafschwierigkeiten oder Angst vor dem Schlafen
- Schmerzen und Beschwerden

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

1. **Sprechen Sie** in einem „sicheren Rahmen“ **über Ihren Verlust**.
2. **Akzeptieren Sie Ihre Gefühle**. Es kann sein, dass Sie ein breites Spektrum an Gefühlen erleben, von Traurigkeit über Wut bis hin zu Erschöpfung. All diese Gefühle sind normal, und es ist wichtig zu erkennen, wann Sie sich so fühlen.
3. Wenn Sie sich von diesen Gefühlen überwältigt fühlen, kann es hilfreich sein, **mit einem Psychologen oder einer anderen Fachkraft für psychische Gesundheit zu sprechen**, die Ihnen helfen kann, mit Ihren Gefühlen umzugehen und Wege zu finden, wieder auf den richtigen Weg zu kommen.

- 4. Achten Sie auf sich selbst.** Sich gesund zu ernähren, Sport zu treiben und viel zu schlafen kann Ihrer körperlichen und seelischen Gesundheit helfen. Der Trauerprozess kann den Körper stark beanspruchen.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion Lauren erlebte einen Verlust, als sie eine abrupte Trennung von ihrem Ex-Freund durchmachte. Wochenlang fühlte sie sich müde und schwach, hatte ständig Schmerzen im Magen und konnte nachts nicht gut schlafen. Alles, woran sie zwanghaft und ständig denken konnte, waren die Momente, die sie mit ihrem Freund in ihrer früheren Beziehung geteilt hatte. Sie beschloss, mit einer Freundin über ihre Erlebnisse zu sprechen und einige Stunden am Tag zu meditieren und das Essen zuzubereiten, das sie am liebsten hatte.

SCHULD

Das Gefühl der Schuld ist das Ergebnis unserer Gedanken; das bedeutet, dass Menschen dieses Gefühl empfinden, wenn sie glauben, dass sie einen Schaden verursacht haben oder wenn sie sich für das Leiden oder Unglück eines anderen verantwortlich fühlen. Schuld ist ein komplexes, schwer zu ertragendes Gefühl, das immer mit der Erfahrung von Leid verbunden ist und dessen Eigenschaften und Auswirkungen viel umfassender sind, als wir auf den ersten Blick erkennen. Einige der häufigsten Symptome von Schuldgefühlen sind: Scham, Schuldgefühle gegenüber anderen, Schuldgefühle gegenüber sich selbst, Übernahme von Verantwortung für die Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen anderer Personen.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Sie entschuldigen sich für alles, es fehlt Ihnen an Initiative, Sie vergessen Ihre eigenen Bedürfnisse, Sie sind defensiv und versuchen oft, alles zu kontrollieren, was Sie umgibt. Auf körperlicher Ebene spüren Sie vielleicht eine ständige Anspannung, eine beschleunigte Herzfrequenz oder ein Gefühl der Erstickung.

Wie man mit diesem Gefühl umgehen kann (Liste der Bewältigungsmechanismen):

- **Schuldbewusstsein** - Der erste Schritt zur Verringerung dieser Erfahrung ist die Erkenntnis, dass Schuld eine Botschaft ist, ein Symptom für einige tiefe und alte Wunden, die aufgedeckt und geheilt werden müssen.
- **Analysieren Sie die Muster der Verbote** - Nehmen Sie ein Blatt Papier und schreiben Sie die Situationen auf, in denen Sie das Gefühl der Schuld verspürt haben. Analysieren Sie dann die Verbote, gegen die Sie verstoßen haben - Sie haben Ihre Stimme gegenüber älteren Menschen erhoben, ein großes Stück Kuchen gegessen, am Wochenende mehr geschlafen.... Dank dieser Übung werden Sie in der Lage sein, viele Knoten zu lösen oder zumindest zu lockern, die Sie in letzter Zeit erdrückt haben.
- **Aus der Vergangenheit lernen** - Bevor man die Vergangenheit hinter sich lassen kann, muss man sie akzeptieren. Ein Blick zurück und das Grübeln über Erinnerungen wird das Geschehene nicht wieder gutmachen. Man kann die Vergangenheit nicht umschreiben, aber man kann immer berücksichtigen, was man daraus gelernt hat.
- **Vergeben Sie sich selbst** - Selbstvergebung ist eine Schlüsselkomponente des Selbstmitgefühls. Wenn Sie sich selbst verzeihen, geben Sie zu, dass Sie einen Fehler gemacht haben, wie alle anderen Menschen auch. Dann können Sie in die Zukunft blicken, ohne sich von diesem Fehler bestimmen zu lassen. Sie schenken sich selbst Liebe und Freundlichkeit, indem Sie Ihr unvollkommenes Selbst akzeptieren.
- **Sprechen Sie mit Menschen, denen Sie vertrauen** - Auch Freunde und Verwandte können Ihnen helfen, sich weniger allein zu fühlen, indem sie ihre Erfahrungen mitteilen. Fast jeder hat schon einmal etwas getan, das er bereut. Die meisten Menschen wissen also, wie es ist, sich schuldig zu fühlen.

- **Sprechen Sie mit einem Therapeuten** - Ein Therapeut kann Ihnen dabei helfen, die Ursachen von Schuldgefühlen zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln, um mehr Selbstmitgefühl zu entwickeln.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion

Sabina fühlt sich schuldig, weil sie, wie ihr Mann sagt, statt zu Hause zu kochen, mit ihrer besten Freundin in den Park gegangen ist. Die Schuldgefühle erdrückten sie so sehr, dass sie zu weinen begann und sich für den "Fehler", den sie begangen hatte, entschuldigte und versprach, ihn nicht zu wiederholen. Um die Schuldgefühle zu lindern, sprach Sabina mit ihrer Schwester, die ihr half zu erkennen, dass sie keinen Fehler gemacht hatte, da ausreichend Lebensmittel im Kühlschrank waren.

GLÜCK

Glück ist ein emotionaler Zustand des Wohlbefindens und der Zufriedenheit, der durch Gefühle wie Freude, Zufriedenheit und Erfüllung gekennzeichnet ist.

Die beiden Schlüsselkomponenten des Glücks sind:

- Das Gleichgewicht der Emotionen: Jeder Mensch erlebt sowohl positive als auch negative Emotionen, Gefühle und Stimmungen. Glück ist im Allgemeinen damit verbunden, mehr positive als negative Gefühle zu erleben.
- Lebenszufriedenheit: Hier geht es darum, wie zufrieden Sie mit verschiedenen Bereichen Ihres Lebens sind, einschließlich Ihrer Beziehungen, Ihrer Arbeit, Ihren Erfolgen und anderen Dingen, die Sie für wichtig halten.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

- Lächelnde Lippen
- Lächelnde Augen
- Entspannte Gesichtszüge
- Ein offenes Lächeln
- Ein freudiger Gesichtsausdruck
- Ein strahlendes Lächeln

Wie man mit diesem Gefühl umgeht (wie man es als Ressource nutzen kann):

- GENIEßEN SIE ES ☺ Wenn Ihre Situation auch Glück beinhaltet, dann stellen Sie es manchmal in den Mittelpunkt, und lassen Sie Ihr Glück wie Magie wirken.
- Versuchen Sie herauszufinden, was Sie glücklich macht. Machen Sie eine Liste davon. Das kann eine gute Ressource in schwierigeren Zeiten sein.
- Teilen Sie Ihr Glück mit denen, die Sie lieben. Wir neigen dazu, nur unsere schlechten Gefühle mitzuteilen, da wir es vielleicht für unangebracht halten, auch die glücklichen Momente zu teilen.
- Nutzen Sie Ihre Kraft, die aus dem Glück kommt, um Dinge zu tun, die Sie schon lange tun wollten und die Ihnen gute Gefühle bereiten.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion

Ana war froh darüber, dass die Schule aus war und die Ferien begannen. Sie fühlte sich erleichtert und völlig frei von jeglichem Druck. Auf dem Heimweg lächelte sie und genoss es.

EINSAMKEIT

Wir fühlen uns einsam, wenn wir das Gefühl haben, dass sich niemand für unsere Gedanken und unser Leben interessiert und es niemanden gibt, an den wir uns mit unseren Problemen wenden können. Einsamkeit ist nicht dasselbe wie Alleinsein - wir können uns auch in Gesellschaft anderer einsam fühlen, und wenn das Alleinsein eine eigene Entscheidung ist, geht es vielleicht nicht mit Einsamkeit einher. Alle Menschen erleben manchmal Einsamkeit. Expert:innen definieren zwei Arten von Einsamkeit: die emotionale Einsamkeit, wenn es keine enge, wirklich verfügbare und engagierte Beziehung gibt, und die soziale Einsamkeit, wenn es keinen befriedigenden sozialen Kreis gibt. Während soziale Einsamkeit zu Frustration und Langeweile führen kann, kann emotionale Einsamkeit zu negativen Gefühlen über uns selbst führen.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Wenn wir einsam sind, fühlen wir uns unzufrieden mit uns selbst und anderen, und nicht verbunden mit der Gesellschaft. Oft verlieren wir das Interesse und die Motivation, etwas zu tun. Es kann auch mit dem Gefühl einhergehen, abgelehnt und unerwünscht zu sein. Dies kann zu einer Abnahme der Selbstliebe und der Akzeptanz sowie zu Ärger über unsere sozialen Kreise führen.

Einsamkeit führt oft zu unglücklichen Bewältigungsmechanismen und „Fluchttechniken“, wie z. B. das übermäßige ansehen von Fernsehsendungen (das Leben der Anderen), ständiges Lesen zur Ablenkung oder Drogen-/Alkoholmissbrauch. Forschungsergebnissen zufolge neigen einsame Menschen auch dazu, andere Menschen negativer wahrzunehmen, was wiederum ihre Einsamkeit verstärkt.

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

- Ergreifen Sie aktive Maßnahmen, um andere Menschen zu treffen. Gehen Sie zu regelmäßigen Gruppenaktivitäten (z. B. einem Yogakurs oder einem anderen Kurs) oder knüpfen Sie über soziale Medien (z. B. Facebook-Gruppen) Kontakte zu anderen Menschen mit denselben Interessen.
- Initiieren Sie Beziehungen, machen Sie den ersten Schritt. Hören Sie den anderen zu und zeigen Sie Interesse an der anderen Person.
- Haustiere können auch dazu beitragen, das Gefühl der Einsamkeit zu verringern, und sie können eine gute Quelle sein, um Sie mit anderen Menschen in Kontakt zu bringen (z. B. Katzenliebhabergruppen usw.).
- Nehmen Sie Kontakt zu verlorenen Freunden auf. Wir vermeiden es oft, auf andere Menschen zuzugehen, weil wir Angst haben, dass die anderen uns etwas übel nehmen. In Wirklichkeit sind jedoch viele Menschen einsam und freuen sich, wenn ihnen jemand die Hand reicht.
- Betrachten Sie sich selbst als Ihren besten Freund. Sie können Ihre Probleme für sich selbst aufschreiben, einen Kaffee trinken, sich entspannen, etc.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion



Milena fühlte sich sehr einsam. Sie war gerade nach einer Trennung in eine neue Stadt gezogen, und hier war sie ohne Freundeskreis, arbeitete im Home Office und traf kaum jemanden. Als sie erkannte, dass sie einsam war, begann sie, bewusste Schritte zu unternehmen. Sie holte sich einen Welpen aus dem Tierheim, ging mit dem Hund spazieren und unterhielt sich mit den Leuten, die ebenfalls mit ihren Hunden spazieren gingen. Sie traf immer wieder dieselben Leute, bis sie mit einem Hundebesitzer eine ernsthafte Beziehung begann.

LIEBE

Wenn Sie einen anderen Menschen lieben- sei es auf romantische, freundschaftliche oder familiäre Weise -, erleben Sie in dessen Gegenwart angenehme Empfindungen und sind sensibel für seine Reaktionen auf Sie. Nach Robert Sternberg sind die drei Komponenten der Liebe Intimität, Leidenschaft und Bindung. **Intimität** umfasst Gefühle der Zuneigung, Nähe, Zusammengehörigkeit und Bindung. **Leidenschaft** umfasst Triebe, die sowohl mit Verliebtheit als auch mit sexueller Anziehung verbunden sind. **Verbindlichkeit** bezieht sich anfänglich auf die Entscheidung, einen bestimmten Menschen zu lieben, und langfristig auf die Verpflichtung, diese Liebe aufrechtzuerhalten.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann (körperliche Symptome usw.):

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Wenn man zusammen ist oder an eine andere Person denkt, die man liebt (sei es ein romantisches Interesse, eine Freundin oder ein Familienmitglied), fühlt man ein zufriedenes Gefühl und etwas Glück. Man ist auch neugierig auf die andere Person, möchte mit ihr zusammen sein, empfindet Einfühlungsvermögen und Wohlwollen und möchte ihr helfen zu wachsen. Sie fühlen sich willkommen und sicher, "zu Hause". Liebe ist ein gesunder Weg, sich mit einem anderen zu verbinden, sich auf jemand anderen einzustellen und gemeinsame Pläne zu haben.

Liebe sollte nicht mit dem Gefühl der Vertrautheit oder Zugehörigkeit verwechselt werden, wenn man sich in einer Situation "heimisch" fühlt, dieses Gefühl in Wirklichkeit aber nur aufgrund früherer (oft negativer) Erfahrungen hat! Wenn das "Sich-zu-Hause-Fühlen" eng mit der Erfahrung verbunden ist, verletzt worden zu sein, verwechseln wir diese Gefühle oft.

Wie man mit diesem Gefühl umgeht (wie man es als Ressource nutzen kann):

- *Denken Sie an Ihre Einstellung* - Wenn Sie eine Beziehung suchen, gehen Sie mit der Einstellung "Was kann ich in die Beziehung einbringen?" und nicht mit der Einstellung "Was kann ich davon haben?" an die Sache heran. Dies ist jene Einstellung, die eine gesunde Beziehungen begünstigt.
- *Kümmern Sie sich um Ihr eigenes Wohlbefinden* - Wenn Sie das nicht tun, werden Sie nur jemanden anziehen, der sich auf der gleichen emotionalen Ebene oder darunter befindet. Wenn ich gesund bin, werde ich einen gesunden Partner, eine gesunde Partnerin anziehen. Wenn ich emotional ungesund bin, werde ich emotional ungesunde Partner anziehen.
- *Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre eigenen Emotionen* – und nicht für die Emotionen der anderen um Sie herum. Sie können nur sich selbst und die Art und Weise, wie Sie auf bestimmte Ereignisse reagieren, kontrollieren. *Gehen Sie nicht davon aus, dass Sie wissen, wie sich Ihr Partner, ihre Partnerin fühlt.* Wenn Sie nicht wissen, wie er oder sie sich fühlt, fragen Sie ihn oder sie.
- *Sie können Mitleid mit Ihrem Partner, ihrer Partnerin haben, wenn er oder sie leidet* - aber Sie müssen nicht die Person sein, die sich schuldig fühlt, weil sie den Schmerz verursacht hat. Wenn Ihr Partner, ihre Partnerin JEMALS erwartet, dass Sie sich schuldig fühlen, oder versucht, mit Ihrer Anfälligkeit für Schuldgefühle zu spielen, sollten Sie die Beziehung zu Ihrem Partner neu bewerten.
- *Gefühle ausdrücken und Kommunikationstechniken* - Wenn Sie mit Ihrem Partner, ihrer Partnerin über Ihre Gefühle sprechen, lernen Sie, diese Gefühle zu erklären, ohne Ihrem Partner die Schuld dafür zuzuschieben und übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Unsicherheit oder Abwehr.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion

Loredana - 34 Jahre alt - ist seit 12 Jahren mit Mircea liiert. Seit sie geheiratet haben, "ist alles anders geworden". Loredana hat das Gefühl, dass sie nicht mehr auf dieselbe Weise mit ihrem Mann kommuniziert und die Streitigkeiten haben sich verschärft. "Mircea hat begonnen, distanziert zu sein, er ist bei jedem Schritt gereizt und ich habe das Gefühl, dass ich ihn mit nichts zufrieden stellen kann". Loredana wandte spezifische Kommunikationsmethoden an, um ihre Gefühle auszudrücken, und ermutigte ihren Mann, das Gleiche zu tun. Dadurch verbesserte sich die Beziehung zwischen den beiden. Loredana fand die Gründe für die Distanzierung ihres Mannes heraus und konnte ihn emotional unterstützen, was hilfreich war. Die beiden wenden nun viel häufiger spezifische Kommunikationsmethoden an, da sie erkannt haben, dass sie auf diese Weise Verständnis, Empathie und Unterstützung von ihrem Partner erhalten können.

WUT

Wut, „in Rage geraten“ lässt sich am besten als ein Anfall von heftigem Zorn beschreiben. Sie ist der extremste Ausdruck von Ärger. Wut kann sogar etwas Gutes sein und zu positiven Ergebnissen führen, indem sie entweder zu Leistung und Erfolg motiviert oder als Mittel zur Überwindung persönlicher Schwierigkeiten dient. Wut ist übermäßiger Zorn, der oft in Gewalt umschlagen kann.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann (körperliche Symptome usw.):

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Diese Anzeichen und Symptome können darauf hinweisen, dass Sie kurz vor einem Wutanfall stehen. Dazu gehören:

- Plötzlich und ohne ersichtlichen Grund verärgert oder reizbar sein
- Körperliche Anspannung oder das Gefühl, "nervös" zu sein
- Schwierigkeiten, sich zu konzentrieren oder klar zu denken
- Das Gefühl, überwältigt zu sein oder die Kontrolle zu verlieren
- Zunehmende körperliche Aktivität, wie z. B. auf und ab gehen oder die Faust ballen
- Nachlassende Selbstbeherrschung, z. B. durch Schreien oder das Aussprechen von Dingen, die Sie später bereuen
- Das Gefühl, dass Sie gleich explodieren oder die Kontrolle verlieren werden
- Sich sehr aufgeregt oder unruhig fühlen
- Körperliche Aggression, wie das Schlagen oder Stoßen von Gegenständen (oder Menschen)
- Zerstörungswut, z. B. Werfen von Dingen oder Zerschlagen von Gegenständen

Wie man mit diesem Gefühl umgehen kann (Liste der Bewältigungsmechanismen):

Während eines Anfalls: Wenn Sie sich in der Mitte eines Wutanfalls befinden, gibt es einige Dinge, die Sie tun können, um sich zu beruhigen:

- Atmen Sie: Atmen Sie langsam und tief ein und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem, der ein- und ausgeht.

- Visualisieren Sie: Stellen Sie sich eine friedliche Szene oder einen Ort vor, um Ihren Geist und Körper zu entspannen.
- Bewegen Sie sich: Gehen Sie spazieren oder laufen Sie, oder machen Sie eine andere Form von Sport, um Spannungen zu lösen.
- Reden: Sprechen Sie mit jemandem, dem Sie vertrauen, über das, was vor sich geht, oder schreiben Sie Ihre Gedanken in einem Tagebuch auf.

Nach einem Angriff: Wenn Sie Schwierigkeiten haben, die Folgen eines Wutanfalls zu bewältigen, können Sie einige Dinge tun, um Hilfe zu bekommen:

- Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin: Er oder sie kann Ihnen dabei helfen, alle zugrunde liegenden medizinischen oder psychischen Erkrankungen zu erkennen, die möglicherweise zu Ihren Wutanfällen beitragen, und Ihnen Informationen über Behandlungsmöglichkeiten geben.
- Suchen Sie eine/n Therapeut:in auf: Er oder sie kann Ihnen helfen, die Emotionen und Verhaltensweisen zu bewältigen, die zu Ihrer Wut beitragen.
- Versuchen Sie, über Ihr Verhalten nachzudenken: Auch wenn es unmöglich ist, das Geschehene ungeschehen zu machen, können Sie jederzeit selbst darüber nachdenken, was der Auslöser war, was Sie getan oder gesagt oder wen Sie verletzt haben. Dies wird Ihnen helfen, ein Muster in Ihrem Verhalten und Ihren Gefühlen zu erkennen.
- Machen Sie Erdungs- oder Entspannungsübungen: Übungen wie achtsames Atmen, Meditation, Erdung, Rückbesinnung auf die eigenen Sinne können Ihnen helfen, zu einem ruhigeren und neutraleren emotionalen Gleichgewicht zu finden.
- Gönnen Sie sich Selbstfürsorge: Die Nachwirkungen eines Wutanfalls können emotional sehr belastend sein. Es kann sehr hilfreich sein, sich mit Selbstfürsorge zu beschäftigen, damit Sie sich besser und ruhiger fühlen. Sie können z. B. spazieren gehen, schlafen, duschen, essen, sich einfach hinlegen oder Ihren Lieblingshobbys nachgehen.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion

"Ich stellte fest, dass ich meine Kinder ständig anbrüllte und sie manchmal sogar schlug. Erst als mein älteres Kind anfang, ins Bett zu nassen, wurde mir klar, dass es an der Zeit war, mit meiner Wut fertig zu werden", sagt Mary, eine 34-jährige Unternehmensberaterin, die in einer Elterngruppe Hilfe suchte. Ein paar Sitzungen dort überzeugten sie, eine Psychotherapeutin aufzusuchen, und nun hat sie gelernt, ihre Wutauslöser zu erkennen und mit ihnen umzugehen.

GELASSENHEIT

Gelassenheit bezieht sich auf einen Zustand des Wohlbefindens, der zu einer gewissen Ruhe von Geist und Körper führt. Sie wird oft mit Vorstellungen von Ruhe, Frieden und Freiheit assoziiert und kann auch als Abwesenheit von psychischer Unruhe verstanden werden.

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Körperliche Symptome: fehlende Körperspannung, entspannte Gesichtsmuskeln, allgemeines Gefühl der Leichtigkeit, gut regulierte Atmung.

Psychologische Symptome: Fehlen invasiver Gedanken, positive Erwartungshaltung gegenüber bevorstehenden Ereignissen, bessere Effizienz und Konzentration.

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

Die eigene Gelassenheit zu erkennen und sich ihrer bewusst zu sein, kann eine nützliche Ressource sein, um sie bei Bedarf verfügbar zu machen. Wenn man zum Beispiel den Ursprung und die Erscheinungsformen dieses "angenehmen Gefühls" erkennt und aufschreibt, wird es konkret und jederzeit abrufbar.

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion:

In den letzten Monaten hat Mia, eine junge 25-jährige Frau, eine schwierige Phase durchlebt, die durch ihre Arbeitssuche und zahlreiche Vorstellungsgespräche bedingt war.

Um aktiv und motiviert zu bleiben, begann sie, Yogakurse zu besuchen, und bemerkte das Wohlbefinden, das sie nach jeder Sitzung verspürte, wie z. B. ein Gefühl der Leichtigkeit, das Fehlen von Muskelverspannungen und mehr Selbstvertrauen im Hinblick auf ihre Arbeitssuche. Mia nahm daraufhin ein regelmäßiges Übungsprogramm auf, gefolgt von einer Arbeitssitzung, während der sie sich effizient und konzentriert auf ihre Bewerbungsgespräche vorbereiten konnte.

SCHAM

Scham wird definiert als eine hemmende Emotion, die aus dem Gefühl entsteht, dass etwas an einem selbst grundlegend falsch ist. Wenn wir uns schämen, fühlen wir uns oft unzulänglich und voller Selbstzweifel, wobei Erfahrungen die dazu führten, auch außerhalb unseres Bewusstseins liegen können. Das macht es schwer, Scham zu erkennen und zu benennen.

Quelle: <https://www.berkeleywellbeing.com/shame.html>

Wie man sich dieses Gefühl bewusst machen kann:

**Haftungsausschluss: Jede Emotion kann sich von Person zu Person unterschiedlich manifestieren, hier finden Sie eine Definition der häufigsten Symptome oder Manifestationen. Es kann auch andere geben.*

Scham führt zu einer Implosion des Körpers: Der Kopf ist gesenkt, die Augen sind geschlossen oder versteckt, und der Oberkörper ist in sich gekrümmt, als ob er versuchen würde, so klein wie möglich zu sein (die körperliche Umsetzung des Wunsches zu verschwinden). Die Scham bringt ein subjektives Gefühl der Verlangsamung der Zeit mit sich, das dazu dient, alles, was während des Schamzustandes geschieht, zu verstärken. Sie wird auch von körperlichen Symptomen wie Erröten, Schwitzen und erhöhter Herzfrequenz begleitet.

Quelle: https://traumaticstressinstitute.org/wp-content/files_mf/1276631745ShameandAttachment.pdf

Wie kann man mit diesem Gefühl umgehen?

Erkennen Sie Scham, wenn sie auftaucht. Das Führen eines Protokolls über schambezogene Gedanken kann Ihnen Aufschluss darüber geben, wie Sie mit sich selbst umgehen und sprechen.

- 1. Verstehen Sie die Ursprünge Ihrer Scham.** Viele verschiedene Erfahrungen, von Misshandlungen in der Kindheit bis hin zu sozialer Stigmatisierung, können zu chronischer Scham beitragen. Es kann hilfreich sein, Umstände anzuerkennen, auf die Sie keinen Einfluss hatten.
- 2. Gehen Sie in sich, um Selbstmitgefühl zu entwickeln.** Wenn Sie in Not sind, fragen Sie sich selbst: "Was kann mir jetzt helfen?", "Was brauche ich?", und finden Sie heraus, wie Sie am besten damit umgehen können.
- 3. Versuchen Sie, sich selbst einen mitfühlenden Brief zu schreiben.** Ein Brief, den Sie an jemanden schreiben, der Ihnen wichtig ist, und den Sie später als Brief an sich selbst lesen, kann dazu beitragen, mit sich selbst auf eine sanftere, liebevollere Weise umzugehen.
- 4. Erkennen Sie die verschiedenen Teile Ihres Selbst an, die vorhanden sind.** Erkennen Sie die verschiedenen Reaktionen, die Sie in einer schwierigen Situation haben könnten, und entwickeln Sie für jede eine bestätigende, selbstmitfühlende Antwort.
- 5. Sprechen Sie darüber mit Personen, den Sie vertrauen.** Scham nährt sich vom Schweigen, und eine der wirksamsten Strategien, um die Macht über die Scham

zurückzugewinnen, besteht darin, mit Menschen, denen Sie vertrauen, über Ihre Erfahrungen mit der Scham zu sprechen.

<https://psyche.co/guides/how-to-cope-with-shame-by-understanding-where-it-comes-from>

Fallbeispiel für den Bewältigungsmechanismus für diese Emotion (3-5 Sätze).

Nach einer negativen Bemerkung eines Verwandten über ihr Verhalten fühlte sich Sally sofort unzulänglich und hatte das Gefühl, dass mit ihr und ihrer Persönlichkeit etwas nicht stimmte. Sie begann zu schwitzen, ihr Herzschlag erhöhte sich und sie hatte das Gefühl, dass sich die Zeit verlangsamt. Sally beschloss, mit einer sehr guten Freundin über ihre Gefühle und die Situation, die diese Gefühle ausgelöst hatte, zu sprechen. Sobald sie nach Hause kam, nahm sie sich etwas Zeit, um sich selbst einen mitfühlenden Brief zu schreiben, um sich daran zu erinnern, freundlicher zu sich selbst zu sein.