

# Veränderung im Umgang mit Gefühl/ Integration von Gefühlen oder Offene Modulsammlung zur Untersuchung und Veränderung von Verhalten und Fähigkeiten

## 1.) Über das Zustandekommen des Formates:

Schon seit längerer Zeit erfahre ich, dass ich in meinem Erleben die Dimension Gefühl an vielen Stellen in unterschiedlichem Maß ausgeblendet habe. Das ist für mich bisher zumeist ein erfolgreiches Verhalten gewesen. Zunehmend erlebe ich dieses aber als unflexibel und wünschte mir ein ‚mehr an Gefühl‘.

Ich befand mich in Salobrenia, und bemerkte wie im Laufe des fortschreitenden Prozesses neue Ideen in mir aufstiegen die meinen Umgang mit bestimmten Themen betrafen. Auf die logischen Ebenen bezogen handelte es sich überwiegend um die Ebene des Verhaltens bzw. der Fähigkeiten. Dies war häufig der Fall, während andere Teilnehmer aus der Gruppe erzählten. Diese in mir auftauchenden Themen durchliefen wie automatisch einen Prozess, der überwiegend immer gleich ablief, ohne dass immer alle Teilschritte des in diesem Prozess von mir benutzten ‚offenen Flussdiagramms‘ durchlaufen wurden.

In mir ursprünglich ablaufende Sequenz war immer bzw. in Einzelfragen zerlegt hieße das:

oh interessanter Punkt! Wie sieht's bei mir damit aus? Oder: hab ich mich auch schon lange gefragt. Wie viel/intensiv hab ich das Verhalten zu welcher Zeit in welchen Kontexten oder im Zusammenhang mit welchen Personen gezeigt? Wie erfolgreich war ich oder waren andere damit? Und natürlich wie hole ich mir wieder, was schon mal da war und jetzt nicht mehr oder nicht mehr soviel, wie ich es gern hätte. Vorstellbare Interventionen/Teilformate: Projektion, Modellieren, Time-line, Reframing ankern, Zielarbeit.

Am Beispiel meines Umgangs mit Gefühl habe ich den Prozessablauf aufgeschrieben, prinzipiell sollte es aber mit einem großen Spektrum von Themen funktionieren (Abgleich von Fähigkeiten/Verhalten und deren Veränderung; quantitativ messbare Themen erfassen und verändern).

## 2.) Konzeption/Prozessinstruktion:

Die Übung zielt auf einen differenzierten Umgang mit Gefühlen in uns. Dies kann zB eine generelle Stärkung im Sinne einer Integration von Gefühl in unser Alltagsleben bedeuten. Möglicherweise wünschst Du Dir einen kontextabhängigen differenzierten Umgang mit Deinen Gefühlen oder eine andere Veränderung, die Du bestimmst. Wandele das Format entsprechend Deinen Vorstellungen und Bedürfnissen ab und verändere es, bis es für Dich passt. Unten angegebene Schritte sind Möglichkeiten, aus denen Du wählen kannst. Du veränderst hier auf der Verhaltensebene, möglicherweise auch auf der logischen Ebene der Fähigkeiten.

Der hier aufgeführte Pool an Modulen, die Du durchlaufen kannst, aber vielleicht nicht alle brauchst, orientiert sich an der Integration eines ‚mehr an Gefühl‘ im Alltag.

**Themenklärung (Zielfestlegung):** Worum geht es Dir? Was willst Du verändern? Was fehlt Dir möglicherweise? Womit fühlst Du Dich nicht (mehr) wohl?

**Aktuelle Situation:** Wie ist der Jetzt-Zustand? Beschreibe anhand konkreter Situationen, was Dir (vielleicht neuerdings) an Dir auffällt, was Du möglicherweise schon immer so gemacht oder gefühlt hast (oder gerade nicht hast), was jetzt vielleicht nicht mehr passend erscheint.

**Situation in der Vergangenheit:** Jetzt darfst Du zurückgehen, und frühere Phasen Deines Lebens wiedererleben. Wähle ein oder mehrere (idealerweise drei) konkrete Situationen aus, in denen das Thema, mit dem Du jetzt arbeiten möchtest, möglicherweise schon einmal gelöst war. Suche kritische Momente in denen eine Veränderung eingetreten ist. Nimm nun assoziiert den Unterschied im Gefühls-Erleben wahr (VACOG). Vergleiche frühere Situationen mit analogen Situationen heute. Ankere den Zustand, der für Dich am bedeutendsten im Hinblick auf gefühlvolles Erleben war. Ggf. ankere den Zustand in einem Moment of excellence. Welche Ressourcen sind notwendig um dieses gefühlvolle Erleben häufiger zu haben, den Umgang flexibler zu machen? Welche(r) Anteil(e), sind es, die möglicherweise in der Vergangenheit Deinen Umgang mit Gefühl steuerten? Trete mit diesen Anteilen in Verbindung. Wertschätze sie und danke ihnen für ihre Wahrnehmung wichtiger Funktionen. Führe die Anteile ggf. im Anschluss einem Core-Transformation-Prozess zu.

**Kontextabhängigkeit:** Wie gehst Du in unterschiedlichen Situationen mit dem Einsatz von Gefühlen um? Überlege Dir Kontexte, in denen Du Deinen Umgang mit Gefühlen verändern möchtest, welche Situationen sind es, in denen Du mit Deinem Umgang mit Gefühlen zufrieden bist?

**Musik:** Welche Musik hörst Du, die Du in für Dich besonderer Weise mit positiven gefühlvollen Zuständen verbindest? Nutze bewußt den Einsatz von Musik-Ankern, zB zu Hause, unterwegs (mp3); fällt Dir noch mehr ein?

### **Menschliche Beziehungen**

Schreibe drei Personen auf, die Dir wichtig sind, zB Menschen Deines täglichen Umgangs wie Freunde, Mentoren, Partner. Notiere je fünf Fähigkeiten oder Verhaltensweisen, die Dir für ihren Umgang mit Gefühlen bedeutsam erscheinen.

Erinnere Dich an drei Situationen in denen Du ein oder mehrere dieser Fähigkeiten oder Verhaltensweisen selbst lebst.

**Urlaub:**

Erinnere eine oder mehere Situationen außerhalb des Alltags in denen Du gefühlvoll mit Dir und/oder anderen umgegangen bist. Welche Ressourcen hattest Du, die Dir möglicherweise im Alltag nicht immer in ausreichendem Maß zur Verfügung stehen. Ankere diese.

**Hobbies:**

Erinnere eine oder mehere Situationen außerhalb des Alltags in denen Du gefühlvoll mit Dir und/oder anderen umgegangen bist. Welche Ressourcen hattest Du, die Dir möglicherweise im Alltag nicht immer in ausreichendem Maß zur Verfügung stehen. Ankere diese.

**Photos:**

Erinnere eine oder mehere Situationen außerhalb des Alltags in denen Du gefühlvoll mit Dir und/oder anderen umgegangen bist. Welche Ressourcen hattest Du, die Dir möglicherweise im Alltag nicht immer in ausreichendem Maß zur Verfügung stehen. Ankere diese.

**Ergänze** die Modulsammlung um weitere Lebensbereiche, in denen Du Deinen Umgang mit Gefühl näher anschauen und im zweiten Schritt entscheiden kannst, ob hier der Ausgangspunkt für eine mögliche Veränderung liegen kann.

**Oköcheck:**

Überprüfe nun noch einmal die Kontexte in denen das Ziel erreicht werden soll. Dies betrifft Ort, Zeit und Menschen.

Wann, wo und mit wem möchtest Du es erreichen? Was sind positive und mögliche negative Konsequenzen, der Zielerreichung. Übereinstimmung mit Deinen Werten, Beziehungen und anderen Projekten?

Was passiert, wenn Du Dein Ziel erreichst?...nicht erreichst?

Was wäre das schlimmste, was passieren könnte, wenn Du Dein Ziel erreichst?

Was gibst Du auf?

**Future pace:**

Was wäre ein sinnvoller erster Schritt, die Erreichung Deines Zieles in die Tat umzusetzen? Wann und wo wirst Du diesen Schritt tun? Greife auf die Teilergebnisse der einzelnen Schritte zurück, insbesondere im Hinblick auf verschiedene wiederkehrende Kontexte oder konkrete Situationen in der Zukunft.

### **3.) Erläuterungen zum Format**

#### **Grund- und Vorannahmen**

1. Unsere Gefühle regulieren wir selbst

2. Es ist eine Wahl Gefühle zuzulassen oder nicht.
3. Wir verfügen über die Ressourcen, die wir zur persönlichen Veränderung benötigen

### **Formulierungen/Prozessinstruktionen**

Weitere Durchläufe könnten mit folgenden Inhalten passieren:

**Formatabhängigkeit:** Welche Formate sind es, gegen die Du möglicherweise Unbehagen verspürst? Versetz Dich mit allen Sinnen in einen Format-Verlauf, mit dem Du unzufrieden warst (VACOG). Welche Gefühle sind beteiligt? Welche soziale Kompetenz/emotionale Anforderung fordert die Übung Dir als Coach/B zu ihrer Durchführung ab?

-> herausfinden, welche Gefühle/notwendigen Fähigkeiten möglicherweise Schwierigkeiten bereiten, vielleicht gibt es weiteren Aufschluss; optional einem weiteren Teilprozess zuführen oder so stehen lassen; arbeitet auch im Unterbewußtsein weiter.

Sowie mit der näheren Betrachtung von:

Prägenden Ereignissen: Privat (Verwandtschaft, Beziehung), Beruf, Schule, Studium,

Schreiben eines emotionalen Lebenslaufes; welche Gefühlsregungen kommen da zu Tage? Welche davon möchtest Du sinnvollerweise re-integrieren?

Welche Gefühle waren mit Situationen von ‚Neu-Entdeckungen, Erkenntnissen, Erlebnissen in denen Du die Welt in einem Teilbereich mit neuen Augen zu sehen lernst verbunden?

Gruppendynamiken

Integration von Situationen mit hohem Flow-Anteil; mehr Flow erreichen

‚Bewusstes Trainieren/Üben/Integrieren‘ sowie Aufsuchen von Situationen in denen Gefühl bewußt (er-) gelebt werden kann

-Filme

- Üben von gefühlsreichen Zuständen:

- sich in immer mehr Kontexten für ‚gefühlsgereicherten‘ Zustand entscheiden

- häufiger assoziieren

### **Schwierigkeiten/Handlungsanweisungen**

Diese Sammlung ist eine offene Modulsammlung. Ich habe dieses Format bisher als eine Art ‚Träumer‘-Übung mit eher meditativer Haltung benutzt, soll heißen, möglicherweise ist's noch nicht stringent genug, um als ‚alltagstaugliches‘ Format mit Garantie zum flüssigen Durchlaufen zu funktionieren. Prinzipiell sollte es möglich sein und wartet auf einen Testdurchlauf ☺.