

# Gefühle unter der Lupe



# Gründe für die Beschäftigung mit dem Thema Gefühle

- (Wissenschaftliches) Interesse
- Persönliches Interesse



• *Bild von S K auf Pixabay*



*Bild von Gerd Altmann auf Pixabay*

# Emotionale Kompetenz (I)

- **Wissen**

- Allgemeines Emotionswissen\*\*
- Selbstbezogenes Emotionswissen\*\*

- **Selbst\***

- Eigene Gefühle wahrnehmen
- Eigene Gefühle in Worte fassen
- Eigene Gefühle verstehen
- Zwischen innerem Gefühlserleben und äußerem Gefühlsausdruck unterscheiden können.

## Quellen:

\*<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/emotionale-kompetenz/4040>

\*\* *Emotionale Kompetenz im Lehrerberuf. C. Kuhbander und I. Schelhorn, Springer*

# Emotionale Kompetenz (II)

- **Empathie\***
  - Gefühle anderer erkennen können
  - Sich anderen empathisch zuwenden können
- **Zwischenmenschliche Beziehung\***
  - Gefühle in Beziehungen mitteilen können
- **Bewältigung:**
  - In adaptiver Weise mit eigenen Gefühlen fertig werden\*
  - Emotionsregulation\*\*
  - Veränderung emotionaler Reaktionsgewohnheiten\*\*

Quellen:

\*<https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/emotionale-kompetenz/4040>

\*\* *Emotionale Kompetenz im Lehrerberuf*. C. Kuhbänder und I. Schelhorn, Springer

# Inhalte

- Allgemeines Emotionswissen
- Selbstbezogenes Emotionswissen
- Selbst: Gefühle wahrnehmen/Gefühle in Worte fassen/eigene Gefühle verstehen
- Bewältigung

# Allgemeines Emotionswissen

- Eine Begriffsbestimmung
- Emotion = Gefühl + Verhalten + Gedanken

# Funktion von Emotionen

- Schnelles Bewertungssystem
- Hilfe bei Entscheidungen (falls die Gefühle adaptiv sind)
- Reaktionssystem (Verhaltensimpulse, Bereitstellung von Energie für Aktion)
- Sozialer Aspekt/Kommunikation

# Emotionen können ...

- **Adaptiv oder maladaptiv sein**

Beispiel:

Angst vor sozialen Situationen die zur Vermeidung führt

→Einsamkeit

Angst da vor, dass ein schnelles Auto nicht rechtzeitig bremsen kann

→Nicht zu Fuß die Autobahn überqueren



# Gefühle können ...

- **Primär oder Sekundär sein**

Beispiel für ein primäres Gefühl:

Traurigkeit, weil eine Freundin eine Verabredung absagt

Beispiel für ein sekundäres Gefühl:

Scham, als Reaktion darauf, vor etwas Angst zu haben

# Welche Gefühle gibt es?

Wie fühlst du dich?

- → Gut
- → Schlecht

	Angenehm/Lust	Unangenehm/ Unlust
Hohes Erregungsniveau	Glück	Angst, Ärger Trauer
Niedriges Erregungsniveau	Zufriedenheit	

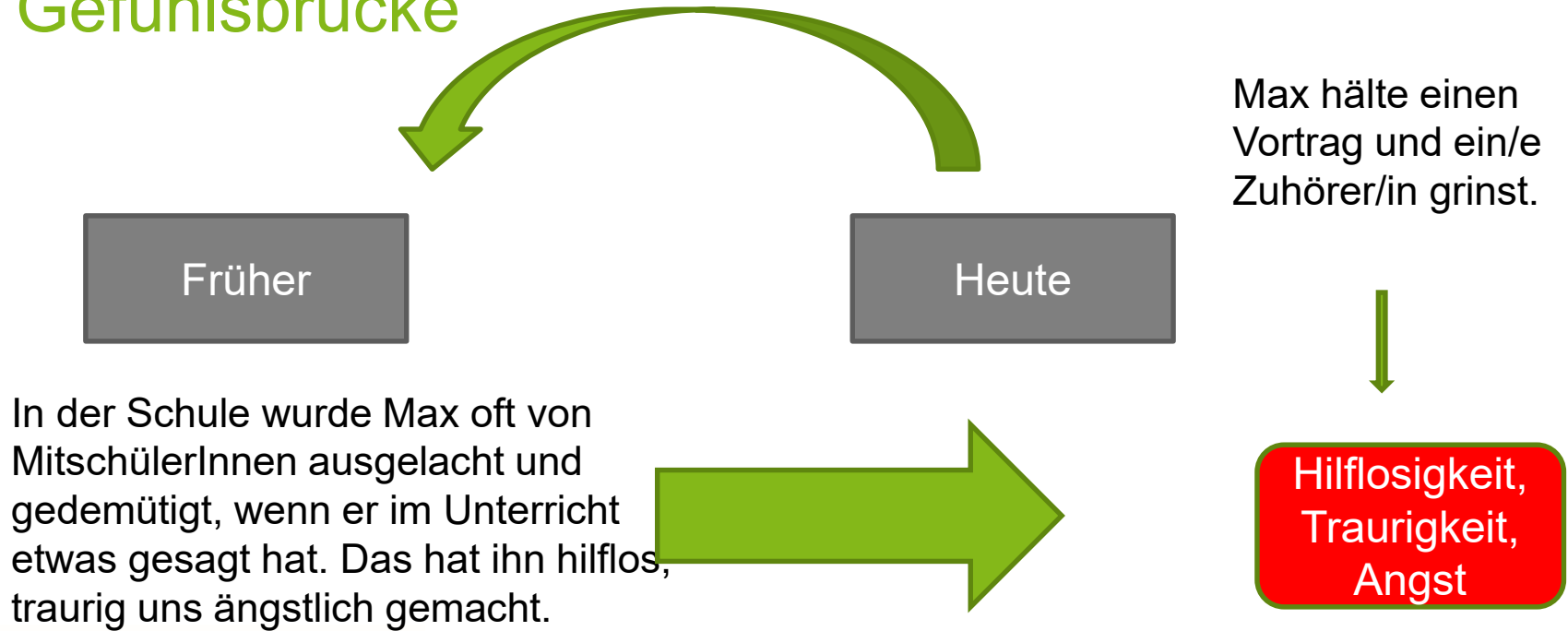
*In Anlehnung an Wilhelm Wundt (1910)*

# Inhalte

- Allgemeines Emotionswissen
- Selbstbezogenes Emotionswissen

# Selbstbezogenes Emotionswissen

## Gefühlsbrücke



# Inhalte

- Allgemeines Emotionswissen
- Selbstbezogenes Emotionswissen
- Selbst: Gefühle wahrnehmen/Gefühle in Worte fassen/eigene Gefühle verstehen

# Zugang zu Gefühlen finden

Wissen über Gefühle:

- Welche Gefühle gibt es?
- Wie drückt sich dieses Gefühl in der Mimik aus?

# Zugang zu Gefühlen finden (II)

Wissen über Gefühle:

- Welche Gefühle gibt es?
  - Wie drückt sich dieses Gefühl in der Mimik aus?
  - Was sind typische Auslöser für dieses Gefühl?
  - In welchen Situationen sind sie adaptiv? Wann sind sie maladaptiv?
  - Welche Gedanken passen zu welchem Gefühl?
  - Welchen Verhaltensimpuls löst dieses Gefühl aus?
  - Wie drückt sich dieses Gefühl körperlich aus?
- Aus den Antworten kann auf Gefühle geschlossen werden

# Zugang zu Gefühlen finden (III)

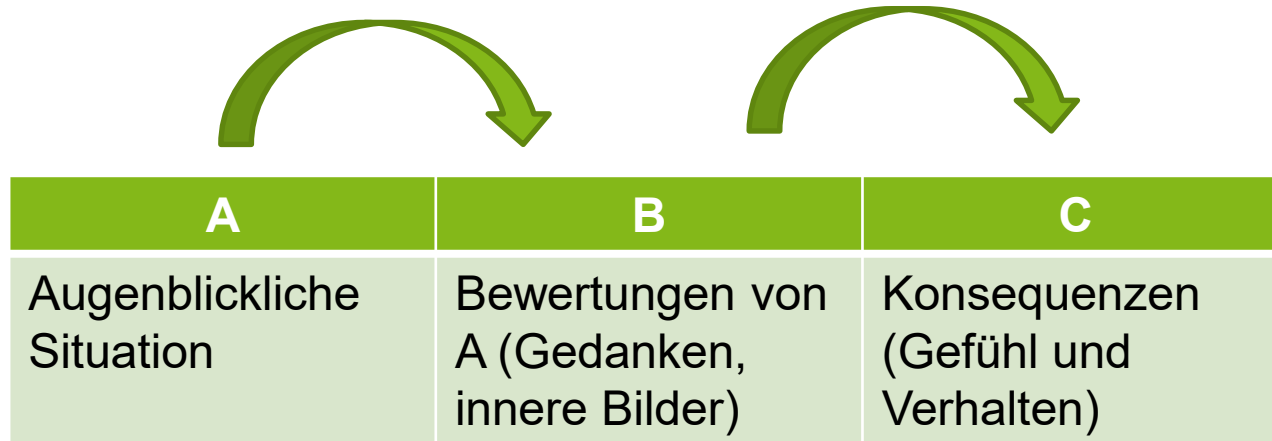
In sich hinein fühlen:

- Spüre ich etwas?
- Wo in meinem Körper spüre ich es? (Enge im Hals, Klumpen im Bauch, klein)
- → Beschreiben/In Worte fassen (Es fühlt sich an als wenn ...)
  
- Bodyscan = Achtsamkeitsübung bei der man seine Aufmerksamkeit auf seinen Körper lenkt



# Gefühle wahrnehmen, in Worte fassen und verstehen

- Das ABC Modell der Gefühle



# Beispiel ABC

**A** : 3 Personen sitzen im selben Flugzeug auf dem Weg in den Urlaub

**C**

Person 1: Zufriedenheit

Person 2: Panik

Person 3: Genervt

# Beispiel ABC

**A:** 3 Personen sitzen im selben Flugzeug auf dem Weg in den Urlaub

C	B
Person 1: Zufriedenheit	„Ach, was für ein schöner Anblick, von hier oben“
Person 2: Panik	„Hoffentlich geht es mir den ganzen Flug durch gut, ich kann ja nicht raus hier“
Person 3: Genervt	“Wann sind wir endlich da, das ist total langweilig hier“

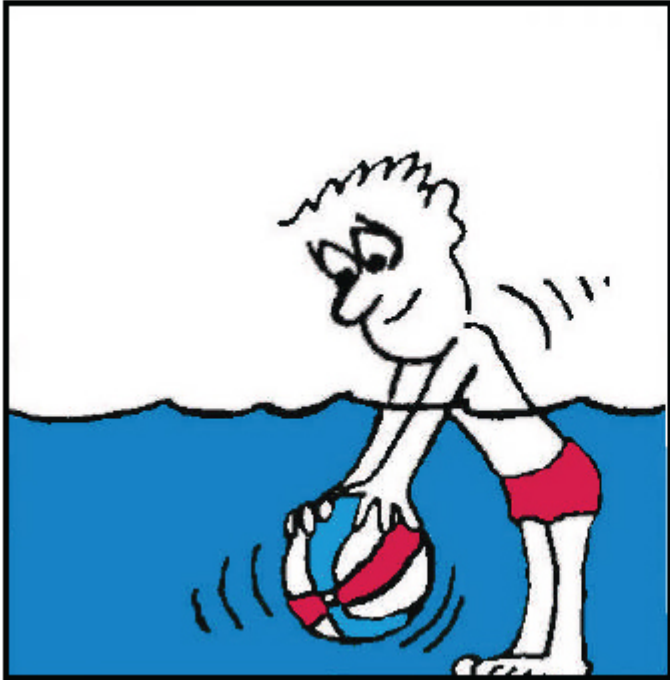
# Inhalte

- Allgemeines Emotionswissen
- Selbstbezogenes Emotionswissen
- Selbst: Gefühle wahrnehmen/Gefühle in Worte fassen/eigene Gefühle verstehen
- Bewältigung

# Bewältigung

- In adaptiver Weise mit eigenen Gefühlen fertig werden
- Emotionsregulation

# Gefühle Verdrängen

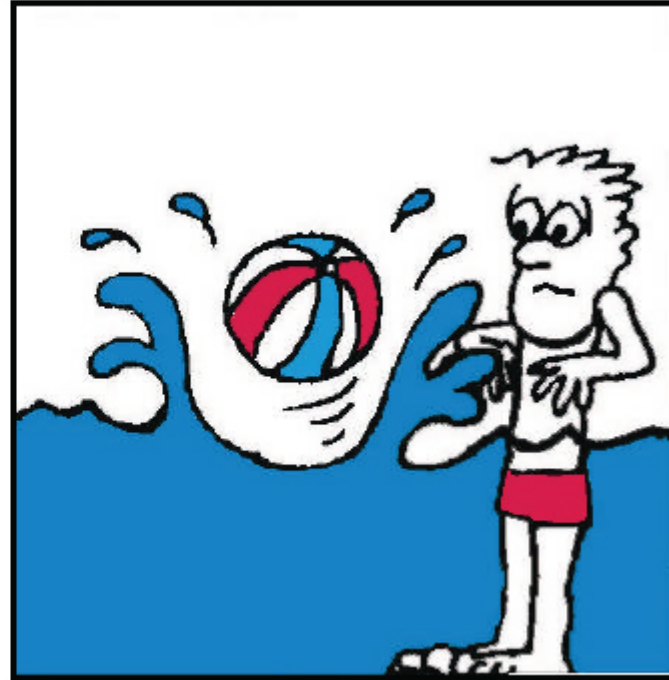


Quelle: [https://www.plato.is/stabilitt\\_von\\_fischerbooten/auftrieb/](https://www.plato.is/stabilitt_von_fischerbooten/auftrieb/)

# Gefühle Verdrängen



Quelle: [https://www.plato.is/stabilitt\\_von\\_fischerbooten/auftrieb/](https://www.plato.is/stabilitt_von_fischerbooten/auftrieb/)

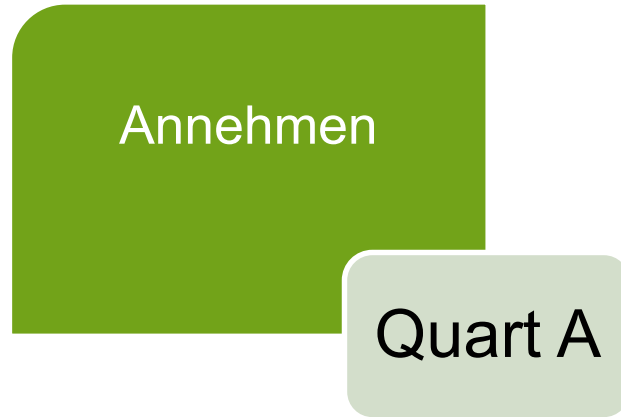


# In adaptiver Weise mit Gefühlen umgehen

Quart A



# In adaptiver Weise mit Gefühlen umgehen

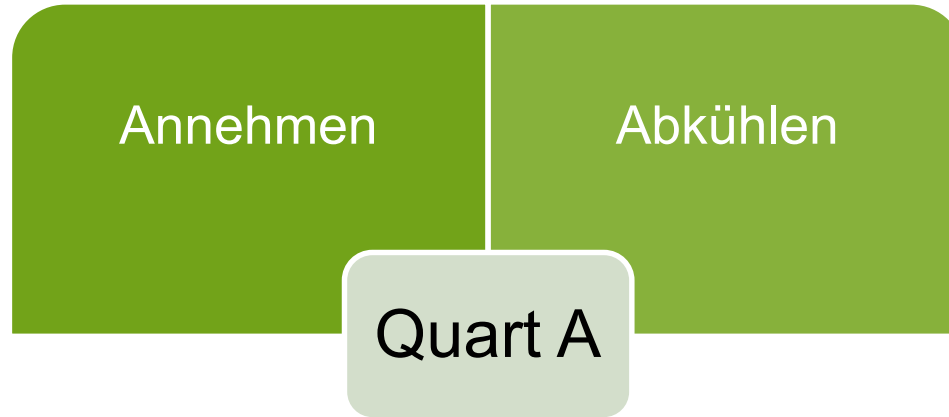


Es ist normal, dass Gefühle kommen und gehen.



Jedes  
Gefühl ist  
erstmal in  
Ordnung!

# In adaptiver Weise mit Gefühlen umgehen



# Abkühlen

- Atemübung/Atementspannung
- Spazieren gehen
- Emotionsurfing

# Emotionsurfing

1. Treten Sie innerlich einen Schritt zurück.
2. Welche Emotion haben Sie?
3. Wie stark ist die Emotion? (0-100)
4. Welche Körperreaktionen haben Sie? Beobachten.
5. Welche Gedanken? Beobachten.
6. Welchen Handlungswunsch haben Sie? Beobachten!
7. Ich habe ein Gefühl – Ich bin nicht das Gefühl!
8. Atmen Sie mit der Emotion.
9. Beginnen Sie wieder bei 1.

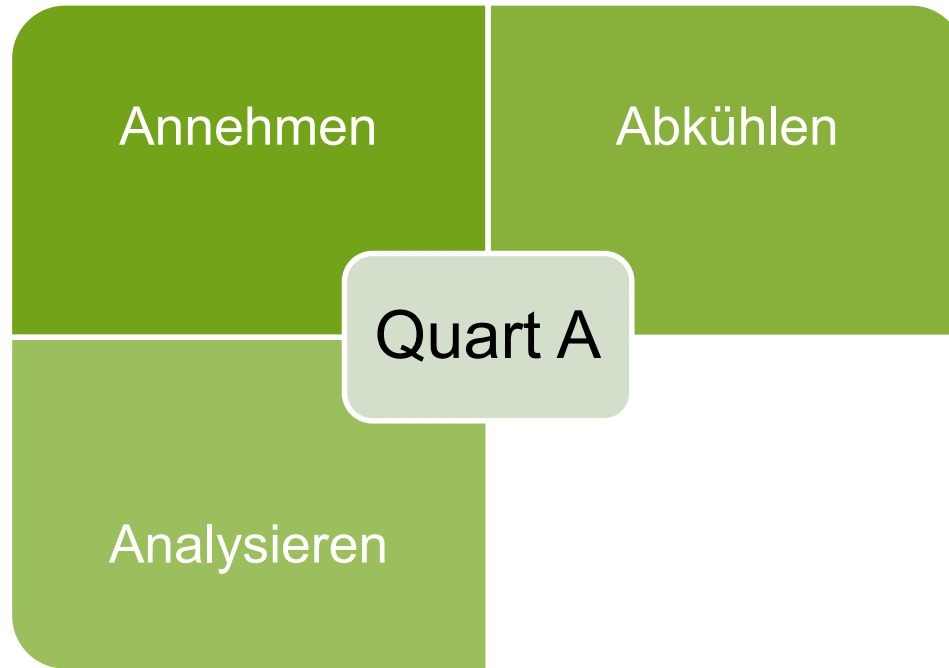
# Abkühlen

- Atemübung/Atementspannung
- Spazieren gehen
- Emotionsurfing

Sonderfall sehr intensive Gefühle (Intensität über 70%):

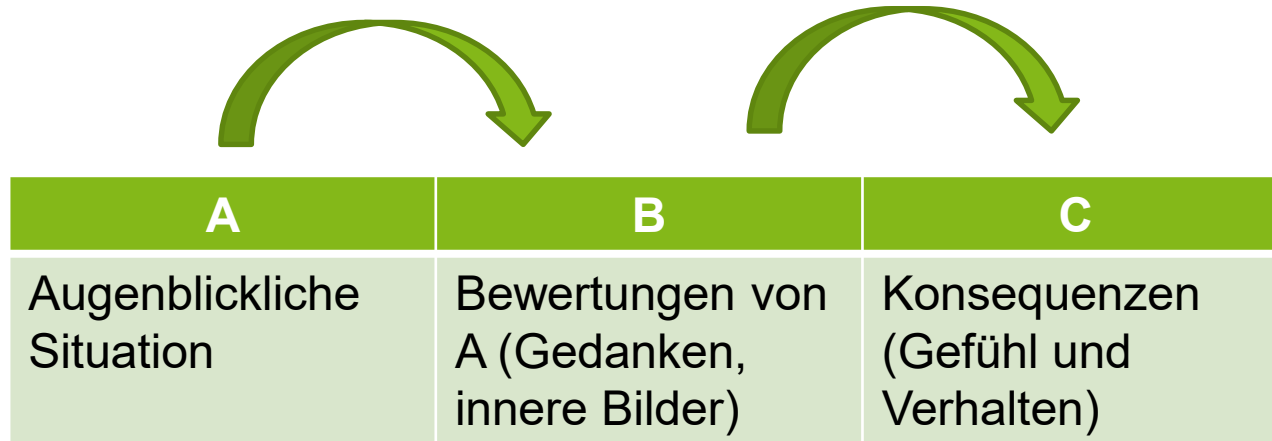
- Skills anwenden:
  - Coolpack in den Nacken legen
  - In eine Chillischote beißen
  - Japanisches Heilpflanzenöl riechen
  - ...

# In adaptiver Weise mit Gefühlen umgehen



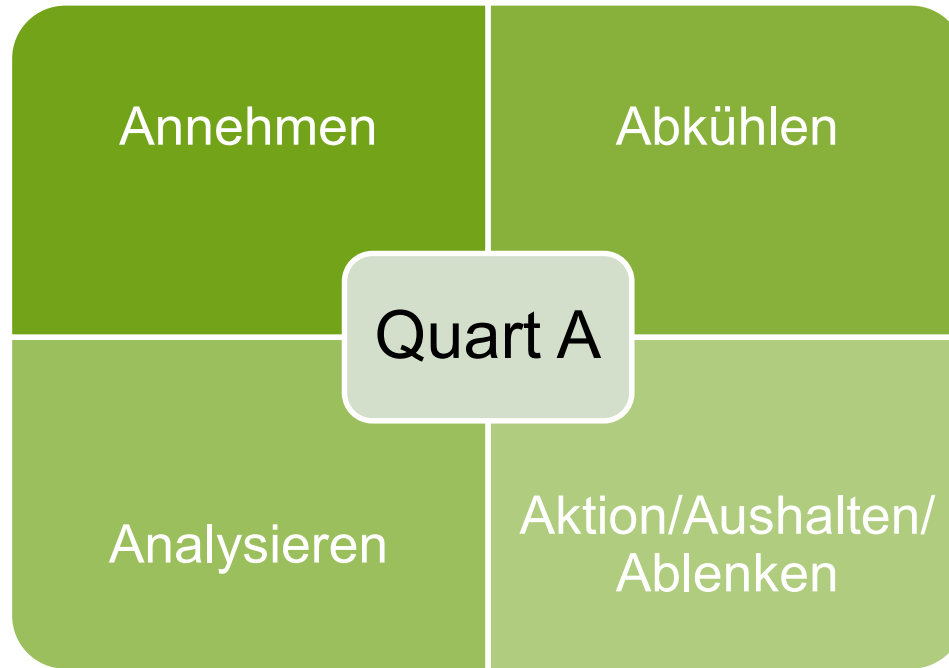
# Selbstbezogenes Emotionswissen (I)

- Gefühle und Muster erkennen und verstehen lernen
- → Das ABC Modell der Gefühle





# In adaptiver Weise mit Gefühlen umgehen



# Aktion/Aushalten/Ablenken

- Emotionsurfing
- Ausdrücken (Sprechen, Schreiben, Malen)
- Sich Zeit gönnen
- Sich Verständnis entgegen bringen
- Sich einer Aufgabe zuwenden
- ...

# Positive Gefühle bewahren

- Positives Tagebuch/Erbsenübung
- Dankbarkeitstagebuch
- Fotowand
- “Souvenirs”
- Darüber sprechen

# Ausblick - Emotionen

## **Workshop „Surfing the wave – vom Umgang mit Emotionen“**

Donnerstag 16.05.2024 von 16:15-17:45 Uhr

## **Workshop „Ärgerst du dich noch? Oder kommst du schon voran? – wie wir mit der Emotion Wut konstruktiv umgehen können“**

Freitag 21.06.24 von 12.00-15.00 Uhr

## **Workshop „Gut gerüstet in die dunkle Jahreshälfte – die emotionale Widerstandsfähigkeit fördern“**

Mittwoch 18.09.24 von 9.00-12.00 Uhr

Anmeldung:

[Psychologische-beratung@tu-dortmund.de](mailto:Psychologische-beratung@tu-dortmund.de)

# Ausblick weitere Veranstaltungen

## Prüfungstrilogie

### 1. Gut organisiert ab Semesterstart

Wann: Donnerstag, **02.05.24** von 14.15-15.45 Uhr

### 2. Lernstrategien reloaded

Wann: Freitag, **21.06.24** von 10.15-11.45 Uhr

### 3. Zielgerade: Mental fit in die Prüfung

Wann: Mittwoch, **10.07.24** von 14.15-15.45 Uhr

Anmeldung:

[Psychologische-beratung@tu-dortmund.de](mailto:Psychologische-beratung@tu-dortmund.de)

# Ausblick

## Prüfungscoaching – Prüfungsvorbereitung und Bewältigung von Prüfungsangst

**Montag, den 13.05.2024**, acht aufeinander aufbauende Termine, jeweils **10:15 - 11:45 Uhr**.

Termine: 13.05., 27.05., 03.06., 10.06., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2024

## Sicher mit der Unsicherheit – Sozialen Ängsten selbstbewusst begegnen

**Montag, den 22.07.2024**, sieben aufeinander aufbauende Termine, jeweils **9:15 - 10:45 Uhr**.

Termine: 22.07., 29.07., 05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09.2024

# Team der Psychologischen Studienberatung



Melanie Buschmann  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Ellen Wiese  
Psychologische  
Psychotherapeutin



Christian Kloß  
Psychologischer  
Psychotherapeut

Emine Nebi  
Psychologin (M.A.)

[psychologische-beratung@tu-dortmund.de](mailto:psychologische-beratung@tu-dortmund.de)

## Zentrale Studienberatung

Allgemeine und Psychologische Studienberatung

Emil-Figge-Str. 61, 1. OG

Campus Nord/ Lageplan Gebäude 4

### Telefon:

0231/ 755-5050 (Psychologische Studienberatung)

0231/ 755-2345 (Allgemeine Studienberatung)

### Email:

[Psychologischeberatung@tu-dortmund.de](mailto:Psychologischeberatung@tu-dortmund.de)

[zsb@tu-dortmund.de](mailto:zsb@tu-dortmund.de)

### Homepages:

[www.tu-dortmund.de/psb](http://www.tu-dortmund.de/psb)

[www.tu-dortmund.de/beratung](http://www.tu-dortmund.de/beratung)

