



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 3: Emotionsregulation

Wie können wir unsere Gefühle und Emotionen beeinflussen?

Arbeitsblatt

Modul 3: Emotionsregulation

Dieses Modul widmet sich der Frage, was passiert, wenn die Emotion bereits da ist – und Nachdenken allein nicht mehr ausreicht.

Aufbauend auf dem kognitiven Verständnis aus Modul 2 werden hier Wege vorgestellt, Emotionen wahrzunehmen, auszuhalten und aktiv zu regulieren. Du lernst, den Körper zu beruhigen, eine Emotion da sein zu lassen ohne ihr blind zu folgen, und sie schließlich zu verstehen und gezielt zu beeinflussen.

Ziel ist nicht, Gefühle abzuschalten oder zu kontrollieren – sondern auf sie mit Selbstunterstützung statt mit Vermeidung zu antworten. Denn wer sich selbst beruhigen, eine Emotion halten und sie verstehen kann, schafft die Grundlage für das, was als Nächstes kommt: die freiwillige Annäherung an das, was schwerfällt.

Übersicht:

1. Referenzkarte Körper beruhigen
2. AB: Körper Check-In
3. AB: Die Welle
4. AB: Die Botschaft
5. Meine Werkzeugkiste
6. 3x3 Protokoll (Hausaufgabe)

1. Referenzkarte: Körper beruhigen

Diese Karte dient als Kurzanleitung für die beiden Körperübungen aus Phase 1. Ausdrucken und griffbereit halten.

Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Prinzip: Muskelgruppe bewusst anspannen (10 Sek.) – dann loslassen und die Entspannung spüren.

Schritt 1: Arme – Fäuste ballen, Unterarme anspannen. 10 Sekunden halten. Loslassen.

Schritt 2: Bauch – Bauchmuskulatur anspannen, als würde jemand darauf drücken. 10 Sekunden. Loslassen.

Schritt 3: Beine – Oberschenkel und Waden anspannen. 10 Sekunden. Loslassen.

Spüren Sie nach jedem Loslassen: Wie fühlt sich Ihr Körper jetzt an? Was hat sich verändert?

Doppelschub-Atmung („Physiologischer Seufzer“)

Prinzip: Doppelte Einatmung führt zu verstärktem CO₂-Abtransport und beruhigt das Nervensystem.

Schritt 1: Einatmen – Lunge füllen.

Schritt 2: Nochmal einatmen – Doppelschub, Lunge ganz füllen.

Schritt 3: Halten – 3 Sekunden.

Schritt 4: Natürlich und vollständig ausatmen – völlig entleeren.

Spüren Sie, wie sich Ihr Körper anfühlt, wenn Sie so atmen. Wiederholen Sie das 3–5 Mal.

2. AB: Körper-Check-In - Achtsamkeit

Halten Sie kurz inne und spüren Sie in sich hinein. Diese Übung hilft Ihnen, Ihre aktuelle Emotion wahrzunehmen und zu benennen – ohne sie zu bewerten.

Basisemotionen zur Orientierung (Ekman, 1987):

Freude – Trauer – Angst – Wut – Ekel – Überraschung

Was fühle ich gerade? (Benenne die Emotion so genau wie möglich)

Wo im Körper spüre ich es? (z. B. Brust, Magen, Kehle, Schultern)

Intensität (0–10): _____

0 = gar nicht spürbar – 5 = deutlich spürbar – 10 = überwältigend

Die Skala dient zur Orientierung, nicht zur Bewertung. Es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Werte.

3. AB: Die Welle - Akzeptanz und Toleranz

Emotionen kommen und gehen wie Wellen – sie steigen an, erreichen einen Höhepunkt und klingen wieder ab. Diese Übung hilft Ihnen, eine Emotion zu beobachten, ohne sofort zu reagieren.

Situation / Auslöser:

Emotion vorher – Was fühle ich, bevor die Welle kommt? (Emotion + Intensität 0–10)

Während der Welle – Was passiert in meinem Körper? Was denke ich? Was ist mein Impuls?

Emotion nachher – Was fühle ich, nachdem die Welle abgeklungen ist? (Emotion + Intensität 0–10)

Was habe ich beobachtet? Was hat mich überrascht?

4. AB: Die Botschaft – Emotionsanalyse

Emotionen tragen oft eine wichtige Information. Statt sie zu bekämpfen, lohnt es sich zu fragen: Was will mir dieses Gefühl mitteilen?

1. Was ist das für eine Emotion? (Benenne sie)

2. Wodurch wurde sie ausgelöst? (Situation, Gedanke, Erinnerung)

3. Was will sie erreichen? (Welches Bedürfnis steckt dahinter? Schutz? Nähe? Gerechtigkeit? Ruhe?)

4. Wie kann ich sie unterstützen? (Was brauche ich jetzt – und was wäre ein hilfreicher nächster Schritt?)

5. Meine Werkzeugkiste – persönliche Auswahl

Wählen Sie für jede Phase mindestens ein Werkzeug aus, das Sie diese Woche bewusst üben möchten. Es geht nicht darum, alles zu können – sondern darum, das zu finden, was zu Ihnen passt. Zuerst eine Visualisierung, dann dürfen Sie entscheiden.

Körper Ziel: Den Körper beruhigen	Gefühl Ziel: Gefühle & Emotionen aushalten	Gedanke Ziel: Emotionen verstehen & aktiv beeinflussen
Muskelentspannung 1. Progressive Muskelentspannung (PMR) Bewusstes An- und Entspannen zentraler Muskelgruppen 2. Body-Scan Nacheinander Kiefer, Brust, Bauch, Arme und Beine bewusst wahrnehmen und loslassen 3. Full-Release 5-10 Sekunden alle Muskelgruppen anspannen und loslassen	Unbewertende Aufmerksamkeit (Achtsamkeit) 1. 5-Sinnes Erdung 5 x Sehen, 4 x Hören, 3 x Fühlen, 2 x riechen, 1 x schmecken 2. Labeling-Übung Gedanken und Gefühle ohne „Ich-Bezug“ nennen. „Das ist Angst vs. Ich bin ängstlich“ 3. 2-Minuten Stopp Körperhaltung und Atem wahrnehmen, Gedanken und Gefühle ziehen lassen	Emotionsanalyse 1. ABC-Schema (Ellis) Auslöser – Bewertung – Konsequenz einer Situation 2. Emotionstagebuch Wann, Wie stark, welche Gedanken, <i>welches Bedürfnis dahinter</i> und zu welchem Verhalten hat es geführt? 3. „Botschaft“ der Emotion? Was will mir dieses Gefühl sagen und wovor will es mich schützen?
Atemübungen 1. 4 x 6 Atmung 4 Sek. Ein-, und 6 Sek. Ausatmen 2. Box-Breathing 4 x 4 x 4 x 4 Ein-, Halten, Aus-, Halten 3. Doppelschub-Atmung (Physiologischer Seufzer) Einatmen – Nachatmen & Halten – Lange und organisch ausatmen	Akzeptanz & Toleranz 1. Die Welle Beobachte Emotionen als Wellen, die kommen – ansteigen – und wieder abflachen. 2. Der Anker Fokussiere dich auf den Körper oder Boden, während ein unangenehmes Gefühl da sein darf. 3. Ja-Sager Experiment Versuche, innerlich „Ja“ zu dem unangenehmen Gefühl zu sagen	Emotionsveränderung 1. Kognitive Neubewertung Alternative Sichtweise formulieren (ABC-DE Schema) „Keine Ablehnung sondern Überforderung?“ 2. Aktive Gegenhaltung Bewusst gegensätzlich der Emotion verhalten „Bei Angst annähern, statt zurückziehen“ 3. Positive Aktivierung Gezielt positive Emotionen aktivieren (Bewegung, Sport, Musik, soziale Aktivität, Kochen, Humor)
	Selbstmitgefühl (Neff,) Ziel: Sich zu unterstützen anstatt zu kritisieren in emotionaler Not 1. Selbstmitgefühlspause Bewusste Pause zum Selbstmitgefühl erlauben „In Momenten des Leidens bin ich nicht alleine damit, und darf freundlich zu mir sein“ 2. Selbstgespräch in der 2. Person Mit sich selbst sprechen, wie mit einem Freund „Du gibst dein Bestes, und das ist alles was zählt“ 3. Kleine Wohltat 5-Minuten Selbstpflegehandlung täglich „Ich mach das, worauf ich Lust habe, für mich ☺“	

Phase 1: Körper beruhigen

Atemübungen:

4x6 Atmung, Box-Atmung, Physiologischer Seufzer, Zwerchfell-Atmung

Mein Werkzeug:

Muskelentspannung:

PMR, Body-Scan, Full-Release

Mein Werkzeug:

Phase 2 – Emotion halten

Achtsamkeit: Körper-Check-In, 5-Sinnes-Erdung, Labeling-Übung, 2-Minuten-Stopp

Mein Werkzeug:

Akzeptanz & Toleranz: Die Welle, Der Anker, Ja-Sager-Experiment

Mein Werkzeug:

Selbst-Mitgefühl: Mitgefühlspause, Selbstgespräch in 2. Person, kleine Wohltat

Mein Werkzeug:

Phase 3 – Emotionen verstehen und beeinflussen

Emotionsanalyse: Die Botschaft, Emotionstagebuch,

Mein Werkzeug:

Emotionsveränderung: Kognitive Neustrukturierung (ABC-DE), Aktive Gegenhaltung, Positive Aktivierung

Mein Werkzeug:

Warum habe ich diese Werkzeuge gewählt? Was spricht mich daran an?

6. 3×3-Protokoll (Hausaufgabe)

1× täglich – 3 Minuten üben – 3 Beobachtungen notieren.

Wählen Sie ein Werkzeug aus deiner Werkzeugkiste und üben Sie es täglich. Notieren Sie anschließend kurz, was Sie wahrgenommen haben.

Tag	Werkzeug	Beobachtung 1	Beobachtung 2	Beobachtung 3
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				
Sa				
So				

Reflexion am Ende der Woche: Welches Werkzeug hat mir am meisten geholfen? Was möchte ich beibehalten?