



„Angst verstehen - mit Stress umgehen“

Modul 3: Emotionsregulation

Wie können wir unsere Gefühle und Emotionen selbstbestimmt beeinflussen?

Handout

David Mai | Psychologie (B.Sc.)
MaiMentalHealth | www.mai-mentalhealth.com
Tel.: (+49) 177 1564 718 | E-Mail: info@mai-mentalhealth.com

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.

Ziel ist es, die eigene emotionale Reaktion nicht als Feind zu behandeln, sondern als Signal – und zu lernen, auf dieses Signal 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 in Modul 4 kommt: die freiwillige Annäherung an das, was schwerfällt.

1. Was sind Emotionen?

Emotionen sind komplexe Reaktionsmuster, die zielgerichtetes Verhalten begleiten und fördern. Sie helfen uns, auf unsere Umwelt zu reagieren, Gefahren zu erkennen und Bedürfnisse zu verfolgen. Der Begriff selbst verrät bereits die Funktion: „**E-Motion**“ – Emotionen bringen uns in Bewegung.

Emotionen bestehen aus mehreren Komponenten: einem körperlichen Anteil (z. B. Herzrasen, Muskelanspannung), einem kognitiven Anteil (die Bewertung der Situation) und einem Verhaltensanteil (z. B. Flucht, Annäherung, Erstarren). Sie entstehen nicht einfach „aus dem Nichts“, sondern aus dem Zusammenspiel von Auslöser, körperlicher Aktivierung und Interpretation – dem sogenannten **Zwei-Komponenten-Modell** (Schachter & Singer, 1962).

Zu den **Basisemotionen** (Ekman, 1987) zählen Freude, Trauer, Angst, Wut, Ekel und Überraschung. Sie sind universell und erfüllen jeweils eine Schutz- oder Orientierungsfunktion. Sie zu erkennen und benennen zu können, ist eine wichtige Grundlage für die Emotionsregulation.

2. Was ist Emotionsregulation?

Nicht jede Emotion ist problematisch – ein gewisses Maß an Anspannung kann sogar leistungsfördernd sein (**Yerkes-Dodson-Gesetz**). Problematisch wird es, wenn Emotionen so intensiv werden, dass sie unser Handeln blockieren oder in alte Reaktionsmuster drängen. Genau hier setzt Emotionsregulation an.

Emotionsregulation bedeutet nicht, Gefühle zu unterdrücken oder abzuschalten. Sie beschreibt die Fähigkeit, Einfluss darauf zu nehmen, wann, wie und in welcher Intensität wir Emotionen erleben und ausdrücken (Gross, 1998).

Das **Prozessmodell der Emotionsregulation** (Gross, 1998, 2015) zeigt, dass Emotionen in mehreren Schritten entstehen – und an jedem dieser Schritte können wir eingreifen: bei der Auswahl der Situation, bei der Aufmerksamkeitslenkung, bei der Bewertung oder bei der Reaktion selbst. Das Modell dient als Orientierungskarte: Es zeigt, **wo** im emotionalen Prozess Regulation möglich ist.

Das **Affekt-Regulations-Training (ART)** (Berking & Lukas, 2015) ergänzt diese Orientierung um das **Wie**: Es definiert sieben erlernbare Kompetenzen, mit denen Emotionen situationsangemessen wahrgenommen, verstanden, akzeptiert und konstruktiv beeinflusst werden können.

3. Affekt-Regulations-Training (ART) (Berking & Lukas, 2015)

Das ART organisiert die sieben Kompetenzen in drei aufeinander aufbauenden Phasen:

Phase 1 – Körper beruhigen

Bevor ich eine Emotion verstehen oder verändern kann, muss der Körper aus dem Alarmzustand kommen. Zwei Kompetenzen helfen dabei:

1. Muskelentspannung: Progressive Muskelrelaxation (PMR) – gezieltes Anspannen und Loslassen einzelner Muskelgruppen. Zum Beispiel: Arme anspannen (10 Sek.) – loslassen. Bauch anspannen – loslassen. Beine anspannen – loslassen. Spüre, wie sich dein Körper anfühlt, wenn du loslässt.

2. Atemberuhigung: Doppelschub-Atmung („Physiologischer Seufzer“) – Einatmen, nochmal Einatmen (Lunge füllen), kurz halten (3 Sek.), dann natürlich und vollständig ausatmen. Die doppelte Einatmung führt zu einem verstärkten CO₂-Abtransport und beruhigt das Nervensystem.

Phase 2 – Emotion halten

Wenn der Körper ruhiger ist, geht es darum, die Emotion da sein zu lassen – ohne sie sofort zu bekämpfen oder ihr blind zu folgen. Drei Kompetenzen:

3. Unbewertende Aufmerksamkeit („Achtsamkeit“): Gefühle benennen, ohne sie zu bewerten. Der Körper-Check-In fragt: Welche Emotion fühle ich gerade? Auf einer Skala von 0–10 – zur Orientierung, nicht zur Bewertung.

4. Akzeptanz und Toleranz: Emotionen kommen und gehen wie Wellen. Ich darf entscheiden, ob und wie ich reagiere. Die Übung „Die Welle“: Beobachte, wie die Emotion wellenartig auftritt. Notiere dein Gefühl vor und nach der Emotion – und was du währenddessen gedacht hast.

5. Selbstmitgefühl: Sich selbst konstruktiv statt kritisierend behandeln. Die Freundesfrage: „Stell dir vor, ein Freund wäre in deiner Situation – was würdest du ihm raten?“ Was du einem Freund zugestehen würdest, darfst du dir auch selbst zugestehen.

Phase 3 – Emotionen verstehen und beeinflussen

Wenn der Körper ruhig ist und die Emotion gehalten werden kann, wird es möglich, sie zu analysieren und gezielt zu verändern:

6. Emotionsanalyse („Die Botschaft“): Was will mir die Emotion mitteilen? Wodurch wurde sie ausgelöst? Was will sie erreichen? Wie kann ich sie unterstützen? Emotionen tragen oft eine wichtige Information – wer sie versteht, kann besser darauf reagieren.

7. Emotionsveränderung (Modifikation): Wie kann ich dieses Verständnis für Veränderung nutzen? Hier kommt die kognitive Neustrukturierung aus Modul 2 (ABC-Theorie nach Ellis) zum Einsatz – jetzt eingebettet in den größeren Rahmen der Emotionsregulation.

4. Emotions-Werkzeugkiste

Die Werkzeugkiste ordnet konkrete Strategien den drei Phasen zu. Ziel ist es, für jede Phase mindestens ein Werkzeug zu finden, das gut zu Ihnen passt – und es regelmäßig zu üben, bevor Sie es im Ernstfall brauchen.

Körper beruhigen: Progressive Muskelrelaxation (PMR), Doppelschub-Atmung, Bewegung, kaltes Wasser über die Hände laufen lassen.

Emotion halten: Körper-Check-In (Basisemotionen + Skala 0–10), Die Welle (Emotion beobachten ohne zu reagieren), Freundesfrage (Perspektivwechsel und Selbstmitgefühl).

Emotionen verstehen und beeinflussen: Die Botschaft (Was will die Emotion mir sagen?), Kognitive Neustrukturierung (ABC-DE aus Modul 2).

Die Hausaufgabe für diese Woche folgt der **3×3-Regel**: 1× täglich – 3 Minuten üben – 3 Beobachtungen notieren. Wählen Sie ein Werkzeug aus und beobachten Sie: Welche Wirkung nehmen Sie wahr?

5. Abschluss und Überleitung

Emotionsregulation ist kein Ersatz für die kognitive Arbeit aus Modul 2 – sie ist eine Ergänzung. Manchmal reicht es, einen Gedanken zu hinterfragen. Manchmal muss zuerst der Körper zur Ruhe kommen, bevor Nachdenken überhaupt möglich wird. Beides zusammen – Denken und Fühlen – schafft die Grundlage für das, was als Nächstes kommt.

In Modul 4 geht es um Verhalten: die freiwillige, schrittweise Annäherung an Situationen, die bisher vermieden wurden. Die Fähigkeit, sich vorher zu stabilisieren – mit den Werkzeugen aus diesem Modul – ist dabei die entscheidende Voraussetzung.

Was hilft Ihnen, sich zu stabilisieren, bevor Sie sich einer Herausforderung stellen?