

Hand aufs Herz

**Im SPIEGEL-WISSEN-Emotionscheck erfahren Sie,
wie souverän Sie mit Freude, Wut und Traurigkeit umgehen – und
was Sie besser machen könnten.**

TEXT ANNE OTTO

ILLUSTRATIONEN ANNA HAIFISCH

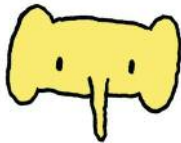
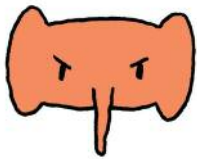

UM DEN EIGENEN GEFÜHLEN bewusst und besonnen zu begegnen, hat der Psychologieprofessor Matthias Berking von der Universität Erlangen mit Kollegen ein seit Jahren erfolgreich angewandtes »Training der emotionalen Kompetenz« entwickelt (siehe Seite 51). »Emotionale Kompetenzen sind

eine wichtige Voraussetzung für Erfolg und Zufriedenheit«, sagt Berking. In Zusammenarbeit mit SPIEGEL WISSEN hat der Experte nun eigens eine Reihe von Checklisten entwickelt, mit denen Sie herausfinden können, wie gut Sie Ihre Gefühle verstehen und wie konstruktiv Sie mit ihnen umgehen.


A U F G A B E

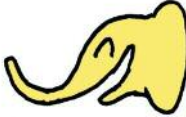
Auf den folgenden Seiten finden Sie sieben kurze Checklisten zu unterschiedlichen Aspekten der emotionalen Kompetenz. Kreuzen Sie intuitiv an, ob Sie


den Aussagen eher zustimmen oder diese ablehnen. Zählen Sie am Ende jeder Liste jeweils die Anzahl der »Ja«-Kreuze zusammen.


	JA	NEIN	
Grundsätzlich interessiere ich mich für das Thema Emotionen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 [1] JA GESAMT <input type="checkbox"/>
Ich glaube, es ist wichtig, sich mit den eigenen Gefühlen zu beschäftigen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich schäme mich nicht für das, was ich fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich horche immer mal wieder in mich hinein oder halte im Alltag kurz inne, um mitzubekommen, wie es mir gerade geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
In der Regel weiß ich ganz gut, wie ich mich gerade fühle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 [2] JA GESAMT <input type="checkbox"/>
Ich kann Gefühle wie Angst, Ärger, Traurigkeit, Verlegenheit, Scham, Stolz, Zuversicht, Freude und andere gut erkennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wie ich mich in einer Situation fühle, kann ich in der Regel gut beschreiben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich finde Worte für meine Gefühle und kann diese meist auch präzise benennen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Mir ist klar, dass auch belastende Gefühle ihren Sinn haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	 [3] JA GESAMT <input type="checkbox"/>
Wenn ich unangenehme Gefühle nicht verändern kann, versuche ich, sie zu akzeptieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich kenne Situationen, in denen ein belastendes Gefühl hochkommt – und ich es ganz in Ordnung finde, dass es gerade da ist.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
In der Regel kann ich es ertragen, wenn ich für eine bestimmte Zeit ein belastendes Gefühl aushalten muss.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

CHECK

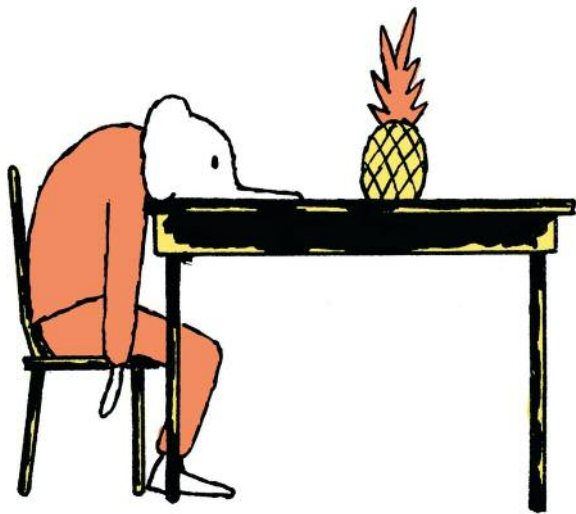
	JA	NEIN	
Wenn es mir schlecht geht, bin ich besonders nett zu mir.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich traurig oder wütend bin, versuche ich, Mitgefühl mit mir selbst zu empfinden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich probiere, mir innerlich Mut zu machen, wenn es mir nicht gut geht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[4] JA GESAMT <input type="checkbox"/>
In emotional belastenden Momenten nehme ich mich quasi selbst an die Hand und coache mich, um möglichst gut mit der Situation umzugehen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Wenn ich ein belastendes Gefühl abschwächen will, schaffe ich das oft dadurch, dass ich mich mit einer positiven Aktivität ablenke.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich habe viele Interessen, auf die ich mich konzentrieren kann, um einen Ausgleich für negative Emotionen zu finden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn nötig, richte ich meine Aufmerksamkeit gezielt auf Positives und stabilisiere so meine Stimmung, ohne mich zwanghaft von Negativem abzulenken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[5] JA GESAMT <input type="checkbox"/>
Es fällt mir leicht, die Aufmerksamkeit auf angenehme Details zu lenken – und diese zu genießen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Mir ist klar, dass meine Gedanken einen wichtigen Einfluss auf mein Empfinden haben.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Es gelingt mir, auch schwierigen Situationen etwas Positives abzugewinnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Ich kann den Widrigkeiten des Alltags mit Humor begegnen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[6] JA GESAMT <input type="checkbox"/>
Belastende Situationen sehe ich oft als Herausforderungen, bei denen ich etwas lernen kann.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Wenn ich häufig negative Emotionen habe, sehe ich das als Hinweis darauf, dass gerade etwas nicht so läuft, wie ich es will.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich ein Problem habe, versuche ich zu verstehen, worin es besteht und wie es sich entwickelt hat. Dann überlege ich, wie ich es lösen könnte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
Wenn ich einen Plan zur Problemlösung entwickelt habe, schreite ich zur Tat und arbeite mit Ausdauer daran, den Plan umzusetzen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	[7] JA GESAMT <input type="checkbox"/>
Wenn ich trotz intensiver Bemühungen ein Problem nicht lösen kann, bemühe ich mich darum, das Unveränderbare zu akzeptieren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	





**[1]
AUFGESCHLOSSENHEIT
GEGENÜBER EMOTIONEN**

DIESE CHECKLISTE zeigt Ihnen, wie offen Sie generell für das Thema Emotionen sind. Haben Sie mindestens zweimal mit »Ja« geantwortet, gehören Sie wahrscheinlich eher zu den Menschen, die keine Berührungängste mit Gefühlen haben. Das ist gut, denn nur wer auf Emotionen achtet und sie wichtig nimmt, kann zu einem angemessenen Umgang mit ihnen finden. Haben Sie in dieser Liste weniger als zweimal mit »Ja« geantwortet, kann es dafür mehrere Gründe geben. Entweder sehen Sie sich eher als nüchternen Menschen, der mit Gefühlen nicht viel am Hut hat. Oder Sie haben schon so oft belastende Gefühle erlebt, dass Sie diesen lieber aus dem Weg gehen. Doch behalten Sie im Hinterkopf: Je besser man sich mit den eigenen Gefühlen auskennt, desto kompetenter kann man mit ihnen umgehen.

TIPP: Informieren Sie sich theoretisch über die Funktionen und die Bedeutung von Emotionen. Lesen Sie beispielsweise in diesem Heft den Überblick über die neurowissenschaftliche Forschung zu Gefühlen (siehe Seite 30). Oder machen Sie sich mit der Mimikforschung nach Paul Ekman vertraut und lernen so, die Emotionen anderer Menschen zu lesen. Hilfestellung gibt das Video: <https://www.youtube.com/watch?v=6pJeW4eAw0c&t=9s>



**[2]
EMOTIONEN ERKENNEN**

WENN SIE MINDESTENS zweimal mit »Ja« geantwortet haben, stehen Sie wahrscheinlich in guter Verbindung zu Ihren Gefühlen. Ihre Fähigkeit, diese zu erkennen und zu benennen, ermöglicht es Ihnen auch, sie treffsicherer zu unterscheiden – und sich nach und nach »emotionsspezifische Regulationskompetenz« anzueignen. Soll heißen: Wenn Sie etwa erkennen, dass Sie sich ärgern und dann erfolgreich eine Strategie einsetzen, um diesen Ärger zu bewältigen, können Sie diese Strategie auch für viele weitere »Ärger-Situationen« nutzen. Haben Sie bei dieser Checkliste weniger als zweimal mit »Ja« geantwortet, kann es sein, dass Sie Ihre Gefühle noch nicht gut erkennen und benennen können. Versuchen Sie, sich gelegentlich gezielt auf Ihre Empfindungen zu konzentrieren. Suchen Sie nach Worten, mit denen sich ein Gefühl möglichst gut benennen oder beschreiben lässt. Fragen Sie sich im Alltag: Spüre ich gerade Wut, Angst, Freude, Stolz ...?

TIPP: Hinter vielen vermeintlich körperlichen Problemen stecken Emotionen. Ein Beispiel: Weil Angst starkes Herzklopfen auslösen kann, werden Angstreaktionen zuweilen mit einem Herzinfarkt verwechselt. Die betroffenen Personen suchen dann oft medizinische Behandlung für eine Erkrankung, die sie gar nicht haben. Um solche Fehlbehandlungen zu vermeiden, ist es wichtig, Emotionen zu erkennen und zu wissen, wie diese sich körperlich äußern. Überlegen Sie doch einmal, mit welchen Körperreaktionen Angst, Ärger, Traurigkeit, Scham, depressive Stimmung und Freude einhergehen.



[3] EMOTIONS AKZEPTANZ UND -TOLERANZ

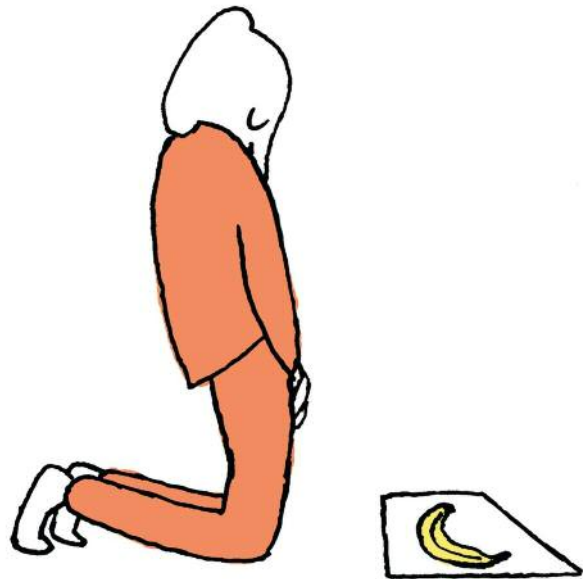
ES KLINGT ETWAS PARADOX: Nur wer »unangenehme« Gefühle wie Angst, Wut, Traurigkeit in gewissem Rahmen annehmen kann, findet auch einen guten Umgang damit. Denn nur der, der ein Gefühl akzeptiert, bringt damit die Ruhe ins emotionale System, die notwendig ist, um an der Veränderung des Gefühls zu arbeiten. Andersherum: Wer ein Gefühl negativ bewertet, löst dadurch negative Gefühle aus. Werden diese wieder negativ bewertet, entsteht ein Teufelskreis. Wenn Sie in dieser Liste also mindestens zweimal mit »Ja« geantwortet haben, verfügen Sie über die Fähigkeit zur Annahme von Gefühlen – eine der wichtigsten emotionalen Kompetenzen. Wenn Sie weniger als zweimal »Ja« angekreuzt haben, würde es sich lohnen, die Akzeptanz von unerwünschten Emotionen ein wenig zu trainieren.

TIPP: Das Zulassen eines negativen Gefühls kann kurzfristig mehr Schmerz bedeuten. Aber wenn Sie ein Gefühl wie Trauer erfahrungsoffen zulassen, wird es nach gegebener Zeit von allein abklingen.

[4] EMOTIONALE SELBSTUNTERSTÜTZUNG

HABEN SIE HIER ZWEIMAL oder häufiger mit »Ja« geantwortet, sind Sie offensichtlich in der Lage, sich in emotional belastenden Situationen selbst unterstützend zur Seite zu stehen. Das ist wichtig, denn harsche Selbstkritik führt zu negativen »Sekundäremotionen«, die erst aus der Reaktion auf die ursprüngliche Situation entstehen. Falls Sie in dieser Liste nur wenige Male »Ja« angekreuzt haben, könnten Sie probieren, eine freundlichere und mitfühlendere Haltung sich selbst gegenüber zu trainieren. Sie könnten etwa in der nächsten Situation, in der Sie sich unsicher, schwach oder belastet fühlen, bewusst nett zu sich selbst sein – und sich innerlich etwas Aufbauendes sagen, etwa »Ich bin bei dir«, »Ich helfe dir«, oder »Du hast schon vieles geschafft, das schaffst du jetzt auch«.

TIPP: Was heißt eigentlich »gut zu sich selbst sein«? Überlegen Sie sich Dinge, die Sie schön finden und gern mögen und mit denen Sie sich selbst trösten können. Das kann ein heißes Bad sein, ein Spaziergang, ein Lieblingssong. Betreiben Sie Selbstfürsorge, indem Sie sich mindestens eine angenehme Tätigkeit pro Tag schenken.



[5] EMOTIONSREGULATION DURCH AUFMERKSAMKEITSLLENKUNG

WENN SIE MINDESTENS zweimal mit »Ja« geantwortet haben, verfügen Sie über die Fähigkeit, Ihre Aufmerksamkeit so auszurichten, wie es zur Regulation innerer Stimmungen notwendig ist. Eine wichtige Kompetenz! Denn sowohl das gezielte Ablenken als auch das bewusste Wahrnehmen von Emotionen sind wichtige Fähigkeiten. Sollten Sie in dieser Liste weniger als zweimal mit »Ja« geantwortet haben, könnten Sie vielleicht einmal gezielt trainieren, Ihre Aufmerksamkeit bewusst zu lenken.

TIPP: Menschen, die zu Grübeleien neigen, profitieren davon, ihre Gefühls- und Gedankenkreisläufe zu unterbrechen – indem sie sich auf etwas anderes konzentrieren. Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit, setzen Sie sich bequem hin. Konzentrieren Sie sich zunächst eine Minute lang nur auf das, was Sie sehen: Schauen Sie durch den Raum, und achten Sie gezielt auf Kontraste, auf Ecken und Winkel. Oder achten Sie auf verschiedene Schattierungen der Farben Grün oder Rot. Dann schließen Sie die Augen und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit eine Minute lang auf alles, was Sie hören. Versuchen Sie, fünf Geräusche zu differenzieren. Zuletzt konzentrieren Sie sich noch eine Minute lang auf das, was Sie spüren. Wie fühlt sich Ihre Haut an? Spüren Sie Wärme oder Kälte? Mit dieser Übung kann man lernen, aufmerksamer für die eigenen Wahrnehmungen zu sein. Und je mehr Aufmerksamkeit bei den Wahrnehmungen ist, umso weniger bleibt für grüblerische Gedanken übrig.

MEHR INFOS

Weitere Hinweise unseres Experten Matthias Berking zu einem konstruktiven Umgang mit Emotionen finden sich unter www.tekonline.info. Falls Sie sich für die Teilnahme an einer Studie zur Emotionsregulation interessieren, finden Sie weitere Informationen unter www.mindtastic.org/apps/tek.

[6] EMOTIONSREGULATION DURCH NEUBEWERTUNG

WENN SIE MEHR ALS zweimal mit »Ja« geantwortet haben, verfügen Sie über die mentale Flexibilität, die notwendig ist, um Ihre Gefühle mithilfe von Gedanken zu beeinflussen. Gemeint ist hier kein simples »positives Denken«, eher der Blick dafür, welche Bewertungsspielräume es in einer Situation gibt. Wenn etwa Dinge passieren, die uns belasten, kann man dies als »Katastrophe« sehen – und sofort ins Grübeln oder in Wut verfallen. Man kann aber auch Katastrophendenken und Generalisierungen (»Immer geht alles schief«) bewusst beiseitelassen – und stattdessen versuchen, die Situation aus einem positiveren Blickwinkel zu betrachten. Einfache Fragen wie »Ist das wirklich eine Katastrophe (oder lediglich schade und unangenehm)?«, oder »Hat das vielleicht auch Vorteile?« können helfen. Falls Sie weniger als zweimal mit »Ja« geantwortet haben, könnte es sich lohnen, sich ein größeres Repertoire an gedanklichen Bewertungen zuzulegen und so Ihre kognitive Flexibilität zu erhöhen.

TIPP: Üben lässt sich die Neubewertung ganz einfach in Alltagssituationen, etwa im Stau. Versuchen Sie dann, der Situation mindestens einen positiven Aspekt abzugewinnen. Achtung: Erwarten Sie nicht, dass eine solche »kognitive Umstrukturierung« sofort wirkt. Aber wenn Sie regelmäßig üben, werden Sie sich Stück für Stück mehr kognitive Flexibilität aneignen – und das lohnt sich. Um für die nötige Ausdauer zu sorgen, ist es hilfreich, allein schon den Versuch des Umbewertens innerlich zu bejubeln.

[7] EMOTIONSREGULATION DURCH PROBLEMLÖSUNG

WENN SIE MINDESTENS zweimal mit »Ja« geantwortet haben, sind Sie ein Experte im Lösen von Problemen. Das ist hilfreich für die langfristige Bewältigung unerwünschter Gefühle, denn diese sind ja oft ein Signal dafür, dass man irgendwo Schwierigkeiten hat. Und oft ändern sich negative Gefühle erst dann nachhaltig, wenn man das dahinterliegende Problem versteht, angeht und löst. Wenn Sie in dieser Checkliste also weniger als zweimal mit »Ja« geantwortet haben, könnten Sie sich überlegen, ob Sie Ihre Fähigkeiten, Probleme zu lösen, gezielt schulen wollen. Dazu können Sie beispielsweise im Internet zum Stichwort »allgemeines Problemlösemodell« oder »Problemlösetraining« recherchieren.

TIPP: Achten Sie in den nächsten Tagen bewusst darauf, in welchen Alltagssituationen immer wieder Emotionen wie Angst, Unruhe oder Ärger auftauchen. Das können banale Momente sein, etwa der regelmäßige morgendliche Streit mit den Kindern oder Ärger mit einem anstrengenden Kollegen. Überlegen Sie nüchtern: Was könnte das dahinterliegende Problem sein? Läuft etwas komplett anders, als Sie es sich wünschen? Gibt es eine Sache oder eine Person, von der Sie enttäuscht sind? Versuchen Sie, Antworten auf diese Fragen zu finden, indem Sie ein paar Stichworte zu jedem Punkt notieren. Falls Sie eine Idee davon bekommen, was Sie wirklich beschäftigt, können Sie daraus erste Lösungsansätze entwickeln.



SO GEHT ES WEITER

Als digitales Extra bietet SPIEGEL WISSEN Ihnen ein kostenloses Onlinecoaching, mit dem Sie Ihre emotionalen Kompetenzen weiter vertiefen können. Die Übungen wurden vom Psychotherapeuten und Autor

Andreas Knuf entwickelt. Wir schicken Ihnen ab dem 29. Juni acht Wochen lang jeweils freitags eine Mail mit einer Trainingseinheit. Anmelden können Sie sich unter www.spiegel.de/gefuehlscoaching.