

## **Eigene Emotionen in kritischen Situationen souverän steuern**

Die eigenen Emotionen besser kennen und lenken lernen

### **Zielgruppe**

Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit ihren Emotionen besser umgehen und ihr Kommunikationsverhalten in angespannten Situationen optimieren wollen

### **Seminarziele**

Sobald wir Kontakt mit anderen Menschen haben, sind gleichzeitig auch immer unsere Gefühle mit im Spiel.

Obwohl wir es nicht wollen, sind unsere Emotionen oft schneller und stärker als unser Verstand. Sie brechen durch als Ärger, Wut, Angst, Scham oder Genervt-Sein und bestimmen je nach Stärke unser Verhalten. Manchmal erscheint es uns so, als wären wir unseren Gefühlen und unseren anschließenden Reaktionen hilflos ausgeliefert.

Das muss nicht sein: Wenn verstehen wie unsere Gefühle entstehen und wie sie plötzlich fast eine Art Eigenleben entwickeln können, haben wir die Chance, konstruktiv mit ihnen umzugehen.

Die Kunst besteht darin, sie zu erkennen, zu verstehen und sie dann bewusst in intelligentes Handeln umzusetzen.

Den souveränen Umgang mit unseren Emotionen brauchen wir im täglichen Kontakt mit anderen: um Widrigkeiten zu bestehen, uns von Rückschlägen zu erholen, Konflikte zu bewältigen, schwierige Entscheidungen zu treffen und eigenen Stress abzubauen. Dabei geht es dann darum, unseren Verstand und unsere Emotionen in Einklang zu bringen und damit die Fähigkeit zur Verständigung in angespannten Situationen zu erhöhen.

### **Inhalte**

- Die positiven Ansichten und guten Gründe unserer Gefühle
- Gefühle fühlen – eine Bereitschaft zur Akzeptanz entwickeln
- Die Entstehung von Gefühlen verstehen
- Der Unterschied zwischen Wahrnehmung und Beobachtung
- Optionen im Umgang mit den eigenen Emotionen
- Das auslösende Ereignis – Beschreibung der Ausgangssituation
- Die Wirkung von neutralen Beschreibungen – wenn wir eine Situation von außen betrachten
- Alternativen für unsere Interpretationen und Sichtweisen entwickeln
- Die Anwendung dieser Optionen
- Identifikation von stressauslösenden Gedanken und Überzeugungen
- Hinterfragen dieser Überzeugungen
- Bedürfnisse hinter den Gefühlen entdecken
- Der konstruktive Umgang mit Emotionen zur Steigerung der eigenen Wirksamkeit
- Was tun, wenn ein Gefühl sehr intensiv ist?

### **Methoden**

Power-Point gestützte Impulsreferate des Trainers, Erfahrungsaustausch im Plenum, Fallbesprechungen, Einzelarbeiten, Kleingruppen- und Paararbeiten, Reflexion der Kleingruppenergebnisse, Fragetechniken nach der Inquiry-Based Stress Reduction (IBSR), Aufmerksamkeitsübungen zwischendurch und eine Entspannungsreise zur Verankerung der Lerninhalte am Ende des Tages

### **Dauer**

Zwei oder drei Tage