



Umgang mit negativen Emotionen

In die eigene Kraft kommen - gelassen lassen

*Es gibt zwei Arten von Wölfen in uns; die grausamen und die guten.
Welcher überlebt? Der, den wir füttern!*

Worum es geht



„Wo viel Gefühl ist, ist auch viel Leid.“
Leonardo Da Vinci

„Nur wer es bei sich selbst aushält, ist anderen zumutbar“, ist die Erkenntnis des bekannten Bergsteiger Reinhold Messner. Doch halten wir uns selbst immer aus? Oder finden wir uns manchmal selbst unerträglich und unwohl in unserer Haut?

Ob wir uns wohl fühlen oder nicht, hat meist weniger mit den Umständen als vielmehr mit unseren ureigenen Gefühlen zu tun. Oft passiert es, dass unsere Gefühle die Regie übernehmen, dass diese den Bus steuern in dem wir sitzen, statt dass wir unseren eigenen Bus des Lebens und damit unsere Gefühle lenken.

Die meisten Menschen nutzen bevorzugt eine von zwei Strategien im Umgang mit als negativ empfundenen Gefühlen wie Ärger, Wut, Stress, Druck, Apathie, Neid, Gier, Verwirrung, Unzufriedenheit, Traurigkeit.

Entweder sie verdrängen diese oder sie erleben ihre Gefühle so intensiv, dass sie ganz zu ihren Gefühlen werden und sich

ihnen damit ausgeliefert fühlen. Beides sind gleichermaßen untaugliche Verfahren. Und beide können über die Zeit unangenehme Folgen haben. Von der milden Unausgeglichenheit bis hin zum massiven Stress. Von der leichten Muskelverspannung bis zum chronischen Rückenschmerz, und anderen chronifizierenden, psychosomatischen Krankheiten, denen sie selbst und oft auch die Ärzte ratlos gegenüberstehen.

Leider hat uns niemand beigebracht, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen können. Schade, wo dies doch eine der wichtigsten Kompetenzen im Umgang mit uns selbst wäre. Denn wie können wir glücklich und selbstbestimmt leben, wenn unsere Gefühle mit uns machen, was sie wollen? Dieses Modell hat den Zweck, Menschen zurück auf den Fahrersitz ihres Lebensbusses zu bringen, indem sie ihre schwierigen Emotionen neu ordnen.



Ziel

Einschränkende oder gar traumatische Situationen im Leben, die identitätsprägenden Charakter haben und immer wieder zu einschränkenden Verhalten und schwierigen Emotionen führen „heilen“ und die Lebensgeschichte und damit das narrative Selbst neu gestalten.

Dauer

45 - 60 Minuten

Hilfsmittel

keine erforderlich

Über die Gefühle



„Gefühle sind wie ein Wecker: Erst wenn wir sie zur Kenntnis nehmen, stellen sie ihren Alarm ein.“ Unbekannt

„Gefühl ist alles, Name ist Schall und Rauch“, so Goethes Faust. „Sie müssen lernen, Ihre Gefühle zu beherrschen; sonst ist das Ihr Untergang“ meinte hingegen Mr. Spoke, Vulkanier und 1. Offizier vom Raumschiff Enterprise. In diesem Spannungsfeld sind auch die persönlichen und therapeutischen Glaubenssysteme zu den Gefühlen verortet.

Zahlreiche Studien zeigen, wie wichtig die Integration der Gefühle in das Leben und

damit in die Therapie ist. Der Versuch, die Gefühle über die Gedanken zu beeinflussen, wie das die kognitive Verhaltenstherapie versucht, bringt nur sehr oberflächliche und kaum anhaltende Ergebnisse.

Die neue Quintessenz der emotionsfokussierten Therapie lautet deshalb: „Nicht frei von Gefühlen, sondern frei mit Gefühlen.“ (Psychologie Heute, 41. Jahrgang, Heft 12)

Typische Emotionsmythen	Gegenargument
Emotionen sind völlig überflüssig	Ohne Emotionen könnten wir nicht überleben
Störende Emotionen sollte man/darf man bei sich selbst nicht zulassen	Vermeidung und Unterdrückung bewirken genau das Gegenteil; eine anhaltende Aktivierung der negativen Emotionen. Dadurch finden positive Emotionen keinen Platz.
Emotionen sollte man besser nicht zeigen	Emotionen sind ein wichtiges Kommunikationsmittel, wenn sie angemessen in Ausdruck und Verhalten sichtbar werden.
Emotionen zeigen ist sehr gefährlich; so wird man verletzbar und verletzt	Das Gegenteil: Verletzlichkeit zu zeigen führt zu emphatischen Reaktionen beim Gegenüber.
Ärger und Wut muss man voll ausleben und rauslassen, dann wird man diese Emotionen los	Diese Auffassung ist widerlegt: Negative Emotionen werden dadurch verstärkt.
Wenn ich Emotion erst mal zulasse, werde ich sie nicht mehr los	Auch starke Emotionen, welche angenommen und angemessen ausgedrückt werden, sind von kurzer Dauer
Emotionen haben immer eine Berechtigung; was ich fühle ist auf jeden Fall angemessen	Es gibt Emotionen, die früher berechtigt waren (zB Neid, Hilflosigkeit, Verzweiflung als Kind), die in der Gegenwart ins Leere laufen und heute andere Ressourcen und Copingstrategien haben (können)

Grundannahmen zum Vorgehen



„Ich habe schreckliche Dinge erlebt, von denen sich manche tatsächlich ereignet haben.“ Mark Twain

Wir Menschen konstruieren unsere Wirklichkeit immer selbst. Auch wer wir sind oder besser glauben zu sein, ist die Folge unserer konstruierten Wirklichkeit. Wir sind unser „narratives Selbst“, also das Produkt der Geschichte, die wir uns über uns selbst erzählen. Eine Geschichte, die sich im Laufe der Zeit immer wieder verändert.

Unser narratives Selbst kommt zusammen mit vermeintlichen Erinnerungen, welche unsere Identität beeinflussen. Diese:

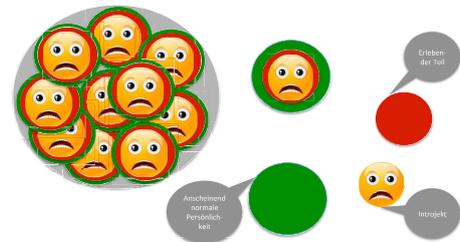
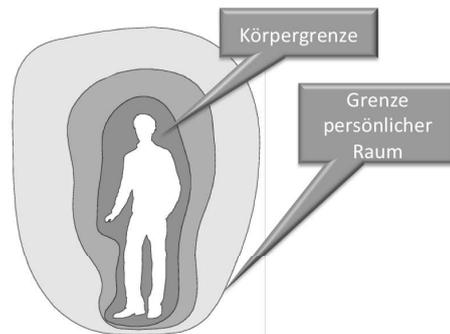
- ▶ Kommen aus unserem autobiografischen (episodischen) Gedächtnis
- ▶ Sind luftige Gebilde, aus Fakten und Fiktionen
- ▶ Sind wie eine Geschichte erzählen, die laufend neue Facetten bekommt

Aber die „konstruierte“ Geschichte ist ebenso wirksam wie ein reales Erleben

Wir sind Körper, Geist und Essenz

Mit unserem Körper:

- ▶ Erfüllen und kreieren wir „materielle“ Bedürfnisse nach Nahrung
- ▶ Treten wir im Rahmen in physische Interaktion mit der Umwelt und erfahren unsere Grenzen (siehe Grafiken)
- ▶ Manifestieren wir (physische) Krankheit und Gesundheit
- ▶ Erfüllen und kreieren wir „materielle“ Bedürfnisse nach Nahrung



Mit unserer Psyche und unserem Geist:

- ▶ Sammeln wir „energetische“ Informationen aus der Aussenwelt
- ▶ Treten wir in psychische Interaktion mit der Umwelt
- ▶ Bewerten wir „Situationen“, die eigentlich nur „Situationen“ sind und schaffen so unsere Probleme wie auch Lösungen.
- ▶ Konstruieren wir uns und unsere Welt

Effekte

- ▶ All diese „energetischen“ Informationen speichern wir in unseren Zellen, und unserem „persönlichen Raum“ ab.
- ▶ Unser wahres Selbst - unsere Persönlichkeit - wird überdeckt
- ▶ Energetische Information lässt sich nicht mit Materie angehen. Und Energie lässt sich nicht löschen, wohl aber umwandeln. Dies ist der Ansatz, den dieses Modell verfolgt.

Wirkfaktoren & Engineering Principles



„Jeder sieht, was du scheinst. Nur wenige fühlen, wie du bist.“
Niccolo Macchiavelli

Bei diesem Modell basiere ich auf den vorerwähnten Grundnahmen sowie verschiedenen methodischen Hintergründen, Hypothesen und Vorgehen, nämlich:

- ▶ NLP S.C.O.R.E. Modell für das Interview;
- ▶ Erklärungsmodell des Bondings als Orientierung;
- ▶ psychoenergetische Arbeit mittels Logosynthese;
- ▶ Hypnotherapeutische Ansätze für die Trance- und Ressourcenarbeit

Kritische Erfolgsfaktoren & Engineering Principles

- ▶ Erstarre Energiestrukturen legen sich in den Zellen, im Körper oder auch im persönlichen Raum fest; Energiearbeit bezieht sich deshalb auf diese drei Ebenen
- ▶ Arbeit mit dem Auslöser (VAO) nicht mit dem Gefühl oder dem Introjekt, also der Wirkung des Auslösers, der Erinnerung
- ▶ Die Ökologie - das Gute im Schlechten verstehen und erhalten
- ▶ Reframings als Lösungen zweiter Ordnung - wir sehen nicht die Dinge, wie die Dinge sind, wir sehen die Dinge so, wie wir sind
- ▶ Dissoziation zur Betrachtung der „traumatischen“ Anteile der Geschichte und Neubewertung
- ▶ Nutzung der Plastizität der Erinnerung als Basis für positiveres narratives Selbst

- ▶ Trancezustand zur positiven Aufnahme der Suggestionen nutzen
- ▶ Krafttier und innerer Ort als sichere Basis installieren und als Rückzug für traumatische Anteile im Erleben nutzen

Der Bonding Circle

- ▶ Den Bonding Circle mit der Trauer vervollständigen, um den Prozess abzuschliessen und das Neue wirklich zuzulassen und zu begrüssen



- ▶ Nur der, der biografisch sichere Bindungen erlebt hat, kann sich auch auf Konflikte einlassen, diese austragen und trotzdem in der Beziehung bleiben
- ▶ Nur wer das kann, fühlt sich auch dann sicher und bei sich und ist so in der Lage, auch schwierige Emotionen anzunehmen und zu zeigen
- ▶ Das Bonding bezieht sich in erster Linie auf zwischenmenschliche Prozesse, schliesst jedoch auch den Verlust von Träumen, Dingen und Tieren mit ein.

Das S.C.O.R.E. Interview



„Es kann keine Heilung eintreten, solange unser interner Prozess nicht angemessen auf äussere Stimuli reagiert.“ Sigmund Freud

Symptoms

Der Kunde schildert das Problem. Der Coach fragt nach, an welchen Symptomen das Problem erkennbar ist; was ist zu sehen, was zu hören und was nicht, was aber zu sehen und zu hören sein müsste? Erfasse das Problem und seine Symptome möglichst spezifisch. Das ist auch die Messgrundlage für die Veränderung. Zudem pacen wir damit den Kunden und bauen ein Maximum an Rapport auf.

Causes

Erforsche mit dem Kunden die vermuteten Ursachen für die gefundenen Symptome. So wird dem Bedürfnis nach Erklärungen, nach dem Warum, dem Sinn Rechnung getragen. Als Coach findest du hier neben plausibler Ursachen auch wertvolle Hinweise auf Glaubenssysteme des Klienten, die am Erfolg und am Vorwärtkommen hindern.

Outcome

Jetzt geht es von der Problemanalyse und der Ursachenforschung in die Gestaltung der Zukunft. Dem Problem ist es letztlich egal, woher die Lösung kommt und – Probleme sind nicht anderes als maskierte Ziele. Vom Pacing geht es hier in das Leading des Kunden. Von der Betroffenheit weg in die Lösungsfindung und Beteiligung.

Ressources

Ziele sind besonders wertvoll wenn wir die Ressourcen haben, sie zu realisieren. Welche Fähigkeiten, welche Möglichkeiten, welche bereits bewährten Wege und welche vielleicht neuen Ideen hat der Klient/das Team, den angestrebten Outcome zu erreichen? Sind die Ideen alle im Einflusskreis des Klienten/Teams oder wird der Beeinflusserkreis gefordert und damit das nächste Drama inszeniert, weil sich die Ressource ausserhalb des Systems befindet. Als Coach sorgen wir dafür, dass der Klient/das Team konsequent bei den eigenen Möglichkeiten bleibt.

Effects

Über die Vorwegnahme der gewünschten Effekte erzeugen wir nicht nur die Bildung neuer neuronaler Verknüpfungen in den Köpfen der Menschen, sondern auch Sinn und eine hohe Anziehungskraft und damit Motivation für die erforderlichen Aktivitäten. Nimm über diesen Future Pace das Ende, das gewünschte Ergebnis im Kopf vorweg. Und – Sorge an dieser Stelle auch für die Reflexion und die Abwägung der Konsequenzen, also auch der unerwünschten Möglichkeiten, so dass diese ebenfalls mitbedacht sind und die Veränderung ökologisch ist.



Der B.A.G.E.L. hilft uns akkurat zu kalibrieren und Veränderungen systematisch zu beobachten - als Indikation für die Wirkung der Arbeit

Vorgehensschritte im Detail

1

SCORE Interview

- ▶ Den Auftrag klären - worum geht's, was führt die Person hierher; welche Emotionen stehen im Vordergrund
- ▶ Aufbau eines tragfähigen Reports mittels gutem Pacing.
- ▶ Überzeugungen zu den Emotionen klären (siehe Seite 3)
- ▶ Erkunden der S.C.O.R.E. Dimensionen (gemäss Beschreibung auf Seite 5)
- ▶ Einführung der Idee des Bondings, wenn das Interview einen Hinweis in diese Richtung gibt (gemäss Beschreibung auf Seite 4)
- ▶ Besondere Beachtung der Glaubenssätze und der auslösenden Situationen, die sich als „erstarrte Energiestrukturen“ und Introjekte zeigen

Gemeint sind Emotionen wie Wut, Trauer, Sorge, Angst etc. Keine Körpergefühle. Diese brauchen wir dann erst bei der submodalen Bestimmung und der Lokalisation der Emotion.

Erlaubt Klient sich diese oder verurteilt er sich? Schwierige Emotionen als normal einführen. Nachteile der Emotionssuppression aufzeigen.



2

Sicherer Ort und Krafttiere

- ▶ Den sicheren Ort herausarbeiten, wohin sich KlientIn in stürmischen Zeiten zurückziehen kann
- ▶ Den sicheren Ort besuchen und anknern
- ▶ Herausfinden, welches Krafttier in diesem Prozess zur Seite stehen kann und auch für das ganze Thema eine wichtige Ressource wäre
- ▶ Das Krafttier einführen; in Kontakt kommen lassen, Kraft spüren und Krafttier willkommen heissen
- ▶ Krafttier und sicheren Ort im Coaching Raum anknern

Wenn es noch keinen sicheren Ort gibt, einen solchen „installieren“. Beliebte sind Zimmer/Häuser, Baumhäuser, Inseln, versteckte Stellen im Wald, Höhlen, Unterwasserräume. Manchmal gibt es scheinbar keinen sicheren Ort auf der Erde. Sicher könnten auch entfernte Sterne oder Planeten oder auch eine Landschaft in einem Märchen oder einer Sage sein. Reale Menschen sollten an diesem Ort keinen Zutritt haben! Ort gut erkunden: Einrichtung, Grenzen, Mauern, etc. Klären, wie rein und raus kommt. Eventuell Raum bewachen lassen (z. B. Ritter, Soldaten, Riesen, Batman, Engel, etc., ja nach KlientIn)?

Nachfragen, welches Tier in der Kindheit eine Rolle gespielt hat. Attribute des Kraftwerks abfragen. Eventuell Krafttier auch den sicheren Ort bewachen, respektive betreten lassen

Wir sollten jederzeit von der Arbeit weg und in diesen Raum des sicheren Ortes einkehren

Vorgehensschritte im Detail

3

Urdrama in Dissoziation

- ▶ In die Dissoziation einladen und in einer Art Kino auf der Leinwand den Lebensfilm entstehen lassen
- ▶ Den Lebensfilm langsam zurückspulen lassen, Szene für Szene bis zu der Szene, in welcher sich das Urdrama abspielt. Checkpunkt dazu: Wenn Film weiter zurückdreht entsteht keine Szene mehr
- ▶ Szene mit den VA-Anteilen schildern lassen; das sind unsere Auslöser, die alleine für diese Intervention zählen
- ▶ Mittels der SUD Skala die Intensität des Leidens (Skala 1-10) skalieren lassen

Dazu eine aktuelle Situation nehmen, die in der Erinnerung des Klienten ist

Das ist keine bewusste sondern eine intuitive Wahl. Es kann sein, dass sich die Szene im vorbewussten Zustand, also vor Alter drei Jahre abspielt. Wir lassen das zu, auch wenn es sich dabei wohl nicht um eine echte Erinnerung sondern um Konfabulation oder Quellenverwechslung handelt, weil das narrative Selbst das nicht unterscheidet und leidet.

Wir arbeiten nicht mit der Wirkung/dem Effekt also dem Gefühl, sondern nur mit den visuellen und auditiven Anteilen, also dem Auslöser

SUD = Stress Unit Disorder Scale

gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst zurück.

Psychoenergetische Intervention

- ▶ Wenn der stärkste Auslöser identifiziert ist, spreche stückweise die folgenden Sätze vor und lasse sie vom Klienten nachsprechen:
 1. Ich nehme alle meine Energie, die in (Auslöser/Szene benenne) gebunden ist, an den richtigen Ort in mir selbst zurück
 2. Ich entferne alle Fremdenergie im Zusammenhang mit (...) aus allen meinen Zellen, aus meinem Körper und aus meinem persönlichen Raum und schicke sie dorthin, wo sie hingehört
 3. Ich nehme alle meine Energie, die in allen meinen Reaktionen auf (...)

- ▶ Nach der letzten Wirkungspause fragen, was sich verändert hat.
- ▶ Überprüfen mittels SuD- Skala die Wirksamkeit.
- ▶ Identifizieren weiterer relevanter Auslöser und mit den drei Sätzen bearbeiten, bis sich eine für den Coachee zufriedenstellende Veränderung eingestellt hat.

Darauf achten, dass der Coachee genügend Wasser trinkt.

4

5

Ressourcen und Krafttier einführen

- ▶ Aus Dissoziation das aktuelle Befinden des Coachees im Film abfragen. Dazu Elemente aus der S.C.O.R.E. Analyse prüfen.
- ▶ Checken, ob Bonding Circle - wenn in Anamnese ein Thema - abgeschlossen ist
- ▶ Die Bewertungen des dissoziierten Selbst durch den Coachee abfragen
- ▶ In leichter Trance dem Coachee im Film nun das Krafttier beiseite stellen lassen. Positive Suggestionen zum Krafttier einbringen. Wirkung prüfen
- ▶ Bei Bedarf weitere Ressourcen aus der S.C.O.R.E. Analyse einführen. Testen!

Wenn Coachee sie nicht bringt (temporäre oder nachhaltige Amnesie als positives Veränderungsmerkmal) durch Coach abchecken

Hier sollten positive und emphatische Bewertungen kommen, wenn Arbeit erfolgreich war

Auch physiologische Veränderungen und B.A.G.E.L. beobachten (siehe Seite 6)

Solange arbeiten, bis kongruentes positives Selbst erkennbar ist

6

Neue Geschichte schreiben

- ▶ Den Coachee jetzt voller Empathie, Respekt und Wertschätzung (s)eine neue Lebensgeschichte erzählen lassen. Wie hat diese sich mit den Ressourcen positiv entwickelt. Was hat eine neue Richtung gegeben. Was ist die aktuelle S.C.O.R.E.?
- ▶ Den Lebensfilm mehrfach mit dem neuen narrativen Selbst in der Hauptrolle in unterschiedlichen Geschwindigkeiten vorwärts und rückwärts spulen. Positiv vertonen lassen
- ▶ Ein Symbol wählen lassen, welches dieses neue Selbst repräsentiert. Mit dem Lied verknüpfen
- ▶ Coachee wieder assoziieren und aktuelles (Körper-) Gefühl abfragen. Kinosituation abräumen

Hier beginnt Coachee das narrative Selbst zu erneuern. Dazu ohne weiteres eine HeldInnen-Geschichte stimulieren auch mit Beiträgen vom Coach (Ideen säen aber ohne Anspruch darauf, dass sie angenommen werden)

Bei der Vertonung eine Musik/ein Lied wählen lassen, dass diese Veränderung positiv stabilisiert.

Das Symbol und das Lied dienen auch als positive visuelle und auditive Anker zur Nachhaltigkeit

Dazu hilft auch eine Veränderung der Raum- und/oder Sitzposition

7

Geschichte erleben lassen

- ▶ Tiefere Trance induzieren. In der Trance beginnen, die wichtigsten Elemente der Geschichte durch positive Suggestionen aus der Erzählung des Coachees zu stabilisieren
- ▶ Verbindungen mit den Ressourcen, dem Krafttier und dem Symbol anbieten und so Ressource wie Trance weiter vertiefen
- ▶ Nach genügender Vertiefung und starken, positiven physiologischen Anzeichen den Coachee langsam aus der Trance zurückholen
- ▶ Kurzbefragung nach Befinden und wichtigsten Erlebnissen/Erkenntnissen

Achtung: Jede Suggestion muss anschlussfähig zu der Geschichte und kompatibel mit dem Glaubenssystem des Coachees sein. Sonst wird sie abgestossen und der Rapport droht sich zu verschlechtern. Immer auf der „Ja-Strasse“ bleiben

Achtung: Nicht zu sehr und en Kopf kommen lassen oder zerreden (lassen)

8

Verankern im Alltag

- ▶ Dem Coachee den Auftrag geben, das Symbol des neuen narrativen Selbst und das Lied so in den Alltag zu bringen, dass es über sechs Wochen sichtbar und hörbar ist
- ▶ Als Ritual mindestens einmal täglich das Symbol anschauen, das Lied hören und kurz (zwei bis fünf Minuten) in das neue narrative Selbst einzutauchen
- ▶ Verabschieden und eventuell posthypnotische Suggestionen anbieten

Hier geht es darum, das neue narrative Selbst zu stabilisieren. Das Symbol soll so in den Alltag kommen, dass der Coachee es nicht übersehen kann!

Vom Coachee per Handschlag versprechen lassen, dass er es macht

Gefühl elizitieren

Klären und benennen des Gefühls und lokalisieren im Körper. VAK-Submodalitäten beschreiben und Gefühl von 1-10 skalieren

1

5

Fähigkeit loszulassen

Überprüfen, ob Fähigkeit gegeben ist, das Gefühl loszulassen. Ja und Nein ist möglich.; die innere Empfindung muss passen.

Gefühl anerkennen

Überprüfen, ob Gefühl als eigenes anerkannt wird und die Bereitschaft da ist, dafür Verantwortung zu übernehmen. Ja und Nein ist möglich.

2

6

Zeitpunkt bestimmen

Klären des richtigen Zeitpunkts dieses Gefühl loszulassen. Kann ein Termin, sein: heute, morgen, aber auch erst in Jahren oder irgendwann

Bereitschaft loszulassen

Klären der Bereitschaft, dieses Gefühl loszulassen, ggf. auch nur für einen kurzen Augenblick, um Erfahrung zu machen. Ja und Nein ist

3

7

Gefühl skalieren

Auf das Gefühl zurückblicken und Wert auf einer Skala von 1-10 bestimmen. Was hat sich submodal und an Intensität geändert?

Bereitschaft loszulassen

Klären der Bereitschaft, dieses Gefühl loszulassen, ggf. auch nur für einen kurzen Augenblick, um Erfahrung zu machen. Ja und Nein ist

4

8

Gefühl skalieren

Auf das Gefühl zurückblicken und Wert auf einer Skala von 1-10 bestimmen. Was hat sich submodal und an Intensität geändert?