

VDS45 (S. Sulz, CIP-Medien 2008):
 Planung und Gestaltung der Therapie:
 Umgang mit meinen Gefühlen

Strategisches Emotionstraining

Arbeitsblatt zum → VDS32-Fragebogen: Emotionen

Gefühle lassen und zulassen lernen

Sulz S. (2008). VDS Verhaltensdiagnostik-Materialmappe.
 Das komplette Verhaltensdiagnostiksystem VDS als Kopiervorlage –
 Fragebögen und Interviewleitfäden mit Auswertungsanleitungen. München: CIP-Medien

Meine Gefühle

Freude	Traurigkeit	Angst	Ärger, Wut
Freude	Traurigkeit	Angst, Furcht	Ärger, Wut, Zorn
Begeisterung	Verzweiflung	Anspannung, Nervosität	Mißmut
Glück	Sehnsucht	Verlegenheit	Ungeduld
Übermut	Einsamkeit	Selbstunsicherheit	Widerwille, Trotz
Leidenschaft	Leere, Langeweile	Unterlegenheit	Abneigung, Haß
Lust	Enttäuschung	Scham	Verachtung
Zufriedenheit	Beleidigtsein	Schuldgefühl	Mißtrauen
Stolz	Mitgefühl	Reue	Neid
Selbstvertrauen		Sorge	Eifersucht
Gelassenheit		Ekel	
Überlegenheit		Schreck	
Dankbarkeit			
Vertrauen			
Liebe			
Rührung			

Kreuzen Sie alle Gefühle an, die Sie immer wieder haben!

Dysfunktionaler Umgang mit Gefühlen

- Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich
- Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, daß ich Grund zu diesem Gefühl habe
- Ich habe das Gefühl nur ganz schwach
- Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe
- Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende
- Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen
- Ich lenke mich ab, sage mir, daß es keinen Grund für dieses Gefühl gibt
- Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend
- Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält
- Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus
- Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich
- Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, daß ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme
- Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre

2016

VDS45 Gefühle (S. Sulz, CIP-Medien)

3

Bisheriger Umgang mit meinen Gefühlen

•Bisher ging ich so mit meinen Gefühlen um ...	•Ja? (Ankreuzen)	•bei welchem Gefühl?
•Ich kann nichts gegen mein Gefühl tun, es ist so intensiv und beherrscht mich	•	•
•Ich nehme einfach kein Gefühl wahr, obwohl ich weiß, daß ich Grund zu diesem Gefühl habe	•	•
•Ich habe das Gefühl nur ganz schwach	•	•
•Vorsorglich passe ich gut auf, daß keine Situation kommt, in der ich dieses Gefühl habe	•	•
•Ich nehme ein ganz anderes Gefühl wahr als das zur Situation eigentlich passende	•	•
•Ich reagiere eher körperlich als mit den Gefühlen	•	•
•Ich lenke mich ab, sage mir, daß es keinen Grund für dieses Gefühl gibt	•	•
•Ich lasse mir nichts anmerken, reagiere eher sachlich oder zurückhaltend	•	•
•Mein Gefühl geht in eine Stimmung oder Verstimmung über, die einige Zeit anhält	•	•
•Ich bleibe sehr lange in einem starken Gefühl hängen und komme nicht mehr daraus heraus	•	•
•Ich empfinde mich selbst fremd oder unwirklich	•	•
•Ich verstumme völlig. Man merkt mir nicht an, daß ich alle Ereignisse trotzdem sehr wach wahrnehme	•	•
• Ich werde völlig bewegungslos, als ob ich erstarrt wäre	•	•

2016

VDS45 Gefühle (S. Sulz, CIP-Medien)

4

Bisheriger Umgang mit meinen Gefühlen

Meine drei häufigsten Arten des Umgangs mit meinen Gefühlen sind:

1.
2.
3.

Freude-Gefühle: Häufigkeit und Einstellung

Gefühle der Gruppe/Freunde:	habe ich nicht	habe ich mittel	habe ich oft	stolz über mich	ichne ich ab	habe ich nicht aus	traue ich mich nicht
Freude							
Begeisterung							
Glück							
Übermut							
Leidenschaft							
Lust							
Zufriedenheit							
Stolz							
Selbstvertrauen							
Gelassenheit							
Überlegenheit							
Dankbarkeit							
Vertrauen							
Liebe							
Rührung							

Am häufigsten von diesen habe ich die beiden Gefühle
und

Mein wichtigstes Freude-Gefühl

Meine wichtigstes Freude-Gefühl ist:

Aus habe ich bisher folgendes getan

.....

Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:

.....

Die unangenehme Auswirkung war:

.....

Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)

Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen

Ich entscheide mich jetzt, mit meinem Gefühl „“

so umzugehen:

.....

Akzeptanz meiner Freude-Gefühle

- **Setzen Sie sich gegenüber. Beginnen Sie folgenden Dialog:**
- **Sprechen Sie: Mein Freude-Gefühl ist**
- **Schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihr Gefühl**
- **Sagen Sie: Ich akzeptiere, daß ich das Gefühl habe**
- **Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du das Gefühl hast**
- **Sagen Sie: Ich werde ab jetzt so mit meinem Gefühl umgehen:**
- **Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du jetzt mit Deinem Gefühl so umgehst:**

.....

Traurigkeit-Gefühle

Gefühle der Gruppe Traurigkeit	habe ich nie	habe ich mittel	habe ich oft	verzweifle ich	lehne ich ab	halte ich nicht aus	traue ich nicht
Traurigkeit							
Verzweiflung							
Sehnsucht							
Einsamkeit							
Leere, Langeweile							
Enttäuschung							
Beleidigt sein							
Mitgefühl							

Am häufigsten von diesen habe ich die beiden Gefühle und

Mein wichtigstes Traurigkeits-Gefühl

Meine wichtigstes Traurigkeits-Gefühl ist:

Aus habe ich bisher folgendes getan

.....

Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:

.....

Die unangenehme Auswirkung war:

.....

Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)

Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen

Ich entscheide mich jetzt, mit meinem Gefühl „“ so umzugehen:

.....

Akzeptanz meiner Traurigkeits-Gefühle

- **Setzen Sie sich gegenüber. Beginnen Sie folgenden Dialog:**
- **Sprechen Sie: Mein Traurigkeits-Gefühl ist**
- **Schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihr Gefühl**
- **Sagen Sie: Ich akzeptiere, daß ich das Gefühl habe**
- **Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du das Gefühl hast**
- **Sagen Sie: Ich werde ab jetzt so mit meinem Gefühl umgehen:**
- **Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du jetzt mit Deinem Gefühl so umgehst:**

Angst-Gefühle: Häufigkeit und Einstellung

Gefühle der Gruppe Angst	habe ich nie	habe ich mittel	habe ich oft	akzeptiere ich	lehne ich ab	hüte ich mich nicht aus	brauche ich mich nicht
Angst, Furcht							
Anspannung, Nervosität							
Verlegenheit							
Selbstunsicherheit							
Unterlegenheit							
Scham							
Schuldgefühl							
Reue							
Sorge							
Ekel							
Schreck							

Am häufigsten von diesen habe ich die beiden Gefühle und

Mein wichtigstes Angst-Gefühl

Meine wichtigstes Angst*-Gefühl ist:

Aus habe ich bisher folgendes getan

.....

Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:

.....

Die unangenehme Auswirkung war:

.....

Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)

Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen

**nicht zu verwechseln mit der zentralen Angst. Hier ist ein situatives Gefühl gemeint.*

Ich entscheide mich jetzt, mit meinem Gefühl „“

so umzugehen:

.....

Akzeptanz meiner Angst-Gefühle

- **Setzen Sie sich gegenüber. Beginnen Sie folgenden Dialog:**
- **Sprechen Sie: Mein Angst-Gefühl ist**
- **Schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihr Gefühl**
- **Sagen Sie: Ich akzeptiere, daß ich das Gefühl habe**
- **Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du das Gefühl hast**
- **Sagen Sie: Ich werde ab jetzt so mit meinem Gefühl umgehen:**
- **Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du jetzt mit Deinem Gefühl so umgehst:**
-

Wut-Gefühle: Häufigkeit und Einstellung

Gefühle der Gruppe Ärger, Wut	habe ich nie	habe ich mittel	habe ich oft	akzeptiere ich	lehne ich ab	hauke ich nicht aus	staus ich nicht
Ärger, Wut, Zorn							
Mißmut							
Ungeduld							
Widerwille, Trotz							
Abneigung, Haß							
Verachtung							
Mißtrauen							
Neid							
Eifersucht							

Am häufigsten von diesen habe ich die beiden Gefühle und

Mein wichtigstes Wut-Gefühl

Meine wichtigstes Wut*-Gefühl ist:

Aus habe ich bisher folgendes getan

.....

Meine Bezugsperson reagierte bisher darauf so:

.....

Die unangenehme Auswirkung war:

.....

Es wäre besser gewesen: (zutreffendes unterstreichen)

Prüfen, ob das Gefühl angemessen ist - das Gefühl aushalten - zu sagen, welches Gefühl ich habe - aus dem Gefühl handeln - die aus dem Gefühl entstandene Handlung zu unterlassen

**nicht zu verwechseln mit der zentralen Wut. Hier ist ein situatives Gefühl gemeint.*

Ich entscheide mich jetzt, mit meinem Gefühl „“

so umzugehen:

.....

Akzeptanz meiner Wut-Gefühle

- Setzen Sie sich gegenüber. Beginnen Sie folgenden **Dialog**:
- Sprechen Sie: Mein Wut-Gefühl ist
- Schließen Sie die Augen, spüren Sie Ihr Gefühl
- Sagen Sie: Ich akzeptiere, daß ich das Gefühl habe
- Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du das Gefühl hast
- Sagen Sie: Ich werde ab jetzt so mit meinem Gefühl umgehen:
- Ihre Bezugsperson sagt: Ich akzeptiere, daß Du jetzt mit Deinem Gefühl so umgehst:
.....

Zusammenfassung: Gefühle, die ich bisher ablehnte

Abgelehntes Gefühl	Begründung	Was ist zu streng an meiner Begründung?	Also erlaube ich mir dieses Gefühl jetzt, wenn ...	Also darf ich in folgender Situation dieses Gefühl haben
1.				
2.				
3.				
4.				

**Zusammenfassung:
Gefühle, zu denen ich bisher nicht den Mut
hatte**

Gefühl, zu dem ich bisher nicht den Mut hatte	Ich fürchtete bisher ...	Was ist übertrieben an meiner Furcht?	Also wage ich dieses Gefühl jetzt, wenn ...	Also wage ich in folgender Situation dieses Gefühl
1.				
2.				
3.				
4.				

2016

VDS45 Gefühle (S. Stulz, CIP-Medien)

19

**Zusammenfassung:
Gefühle, die ich bisher nicht ertragen habe**

Gefühl, das ich bisher nicht aushalten konnte	Ich erlebte bisher dabei ...	Weshalb ist es gut, dieses Gefühl aushalten zu lernen?	Also halte ich es jetzt aus und reagiere so ...	Dies betrifft folgende Situation ...
1.				
2.				
3.				
4.				

2016

VDS45 Gefühle (S. Stulz, CIP-Medien)

20

Funktionaler Umgang mit Gefühlen 1

- Wahrnehmen
- Zulassen
- Prüfen
- Raum geben
- Aussprechen
- Verhandeln
- Handeln

2016

VDS45 Gefühle (S. Sulz, CIP-Medien)

21

Funktionaler Umgang mit Gefühlen 2

- 1. Das Gefühl bewußt wahrnehmen
- 2. Prüfen, ob das Gefühl jetzt angemessen ist. Wenn ja:
- 3. Mein Gefühl ganz zulassen
- 4. Prüfen, ob die Intensität meines Gefühls dem Anlaß entspricht. Wenn ja:
- 5. Mein Gefühl aussprechen
- 6. Spüren, was ich aus meinem Gefühl heraus tun möchte
- 7. Prüfen, ob meine Gefühls-Handlung angemessen ist. Wenn ja:
- 8. Sagen, was ich aus meinem Gefühl heraus tun möchte.
- 9. Hören, was der andere antwortet. Wenn es noch stimmig/notwendig ist:
- 8. Aus meinem Gefühl heraus handeln

2016

VDS45 Gefühle (S. Sulz, CIP-Medien)

22

Gefühle: Umgang bisher und jetzt

Gefühls- gruppe	Freude	Traurig- keit	Angst	Wut
Mein Gefühl				
Bisher ging ich mit dem Gefühl so um ...				
Die unan- genehme Folge war...				
Ab jetzt gehe ich mit dem Gefühl so um ...				

2016

VDS45 Gefühle (S. Stulz, CIP-
Medien)

23

So gehe ich JETZT mit meinem Gefühl um

Mein primäres Gefühl ist:	Eine typische Situation ist:
Mein künftiger Umgang mit meinem Gefühl ist:	Ich teile mein Gefühl mit:
Mein Gedanke ist:	Ich sage:
Mein Handlungsimpuls ist:	Ich handle so:

2016

VDS45 Gefühle (S. Stulz, CIP-
Medien)

24

So gehe ich JETZT mit meinem Gefühl: **Bis zum Ziel!?**

Ich übe den neuen Umgang mit meinem Gefühl am:	Die Situation ist:
Ich reagiere so:	Der andere reagiert so:
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist schon gut	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich das Verhalten beibehalten. Das nächste Mal am
<input type="checkbox"/> Das Ergebnis ist noch nicht so gut, es fehlt noch	<input type="checkbox"/> Deshalb werde ich weiter üben. Das nächste Mal am
Nach-mal Üben ist es mir zur Gewohnheit geworden	<input type="checkbox"/> Und das Ergebnis ist meist befriedigend. <u>Ich bin am Ziel!</u>

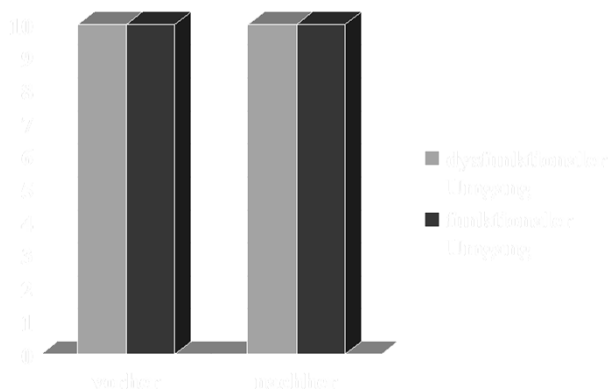
2016

VDS45 Gefühle (S. Sulz, CIP-Medien)

25

Zielerreichungsmessung

Experiment: Umgang mit meinem Gefühl (.....)
 (tragen Sie die Häufigkeiten der Vorher-Messung in die linke und diejenigen der Nachher-Messung in die rechte Säule ein)



2016

VDS45 Gefühle (S. Sulz, CIP-Medien)

26

Wenn das Ziel nicht erreichbar ist ...

Falls das Ziel nicht erreichbar ist:
Falls ich auf das Verhalten des anderen nicht ausreichend einwirken
kann,
überlege ich mir
ein anderes eigenes Verhalten oder
eine Veränderung der Situation oder
eine andere Person zu wählen.