

Lilli Höch-Corona

Manchmal sind Gefühle Monster

Selbstmanagement mit Gefühl

© 2021 Lilli Höch-Corona
Gefühlsmonster GmbH
Bornholmer Straße 19
10439 Berlin
Illustrationen: Christian Corona
Umschlag & Satz: Sabine Abels
Titelbild unter Verwendung einer depositphotos-Grafik von Sabelskaya
(depositphotos.com)

Auszüge aus den Büchern von Vivian Dittmar mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Germany

978-3-347-29327-4 (Paperback)
978-3-347-29328-1 (Hardcover)
978-3-347-29329-8 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors.

Dieses Buch wurde von der Erfinderin der *Gefühlsmonster®-Karten* geschrieben und vom Zeichner der *Gefühlsmonster* illustriert. Hier werden also ab und zu in den Übungen *Gefühlsmonster®-Karten* verwendet. Sie dienen vor allem der Illustration; die vorgeschlagenen Übungen können Sie alle auch mit der kostenlosen *Gefühlsmonster Online Toolbox*¹ machen.

Noch eine Bemerkung zum Gendern: Das Gendern bewirkt in einzelnen Fällen so komplizierte Satzstrukturen, dass ich mich bei diesem Buch zugunsten einer leichteren Lesbarkeit dagegen entschieden habe. Ich versichere hiermit ausdrücklich, dass mit jeder Formulierung, ob weiblich oder männlich, stets alle Geschlechter gemeint sind und bitte um das Verständnis derjenigen, die es lieber anders hätten.

1 <https://www.gefuehlsmonster.de/scan/>

Legende

- 1  Gefühle
- 2  Zum Nachdenken – wie unser Gehirn funktioniert
- 3  Was uns zu schaffen macht
- 4  Körper-Übungen
- 5  Personal Wellbeing
- 6  Notfallkoffer
- 7  Neue Wege
- 8  Umgang mit Anderen

Die Namen der Kapitel sind Kategorien wie *Gefühle*, *Körperübungen*, *zum Nachdenken* etc. Dazu gibt es jeweils ein Icon. Die Übungen in den einzelnen Kapiteln enthalten manchmal auch Elemente aus anderen Kategorien, dann finden Sie dort mehrere Icons, damit Sie sich leicht orientieren können.

INHALTSVERZEICHNIS

1 GEFÜHLE

Entweder-oder	 	27
Somatische Marker	  	29
Gefühle Basics	  	32
Wie fühlen wir uns?	  	36
Unbekannte Gefühle	 	38
So fühlt es sich an	 	39
Fokus	   	42
Gefühle verkehrt	 	45
Flüchtige positive Gefühle einfangen		48
Gefühle als soziale Kräfte	 	50

2 ZUM NACHDENKEN – WIE UNSER GEHIRN FUNKTIONIERT

Über Gefühle reden hilft	 	63
Gedanken erzeugen Gefühle	  	64
Gut oder schlecht?		65
Die passenden Gedanken		67
Neugier		69
Kohärenz	  	71

3 WAS UNS ZU SCHAFFEN MACHT

Selbstkritik	 	75
Die Worte hüten	 	78
Glaubenssätze	 	79

4 KÖRPER-ÜBUNGEN

Schultern und Atmung		84
Auf dem Weg bleiben		85
Herzkohärenz	 	87
10-Minuten-Übung	  	89
Ein Haar auf dem Zahn?		91

5 PERSONAL WELLBEING

Positive Ereignisse wahrnehmen	  	94
Stärkungs-Portfolio	 	96
Magisches Tagebuch	 	98
Soziale Beziehungen reflektieren	 	101
Drei Fragen als Morgenritual	 	103
Vertrauen	 	105

6 NOTFALLKOFFER

O – M – G „Oh my god“... - oder?			109
Schluss mit Überlastung			111
... akzeptiere ich mich wie ich bin			112
Aha, ein Gedanke!			114
Gefühlschaos und Werte			117
... schon wieder schwierige Gefühle!			119
Zeit für Gefühle			121

7 NEUE WEGE

Dankbarkeit – Neu formulieren			125
Mindset – Situationen neu bewerten			127
Anders herum?			129
Warum es hilfreich sein kann, sich „wofür?“ statt „warum?“ zu fragen			131
Innere Sicherheit			133

8 UMGANG MIT ANDEREN

Unterschiedlichkeit – das Inselmodell			137
Gefühle und Bedürfnisse			140
Energie sparen			143

ANHANG



Für meine Familie

Vor-Vorwort

Eigentlich wollte ich nichts zu der momentanen Situation sagen, weil dies ein Buch ist, dessen hauptsächliche Inhalte schon lange vor der Covid-19-Pandemie entstanden sind und die auch jenseits der Pandemie nützlich sein werden. Gleichzeitig beherrscht die aktuelle Lage unser aller Denken und Fühlen, sodass ich mich an dieser Stelle doch noch dazu äußern möchte:

Ich glaube, es könnte uns jetzt sehr helfen, wenn wir all unseren Erfindungsreichtum, all unsere Fähigkeiten und Erfahrungen nutzen würden, uns eine bessere Zukunft vorzustellen und darauf hinzuarbeiten; Menschen zu finden, mit denen wir zusammen etwas entwickeln können, das einen Unterschied macht. Wenn Sie genau hinschauen, findet dies schon an ganz vielen Stellen statt: Menschen treffen sich in riesigen *Hackathons*, weil sie etwas beitragen wollen, wachsen in ihrer Arbeit trotz schwieriger Bedingungen über sich hinaus, helfen sich in der Nachbarschaft, denken sich Lösungen für aktuelle Probleme aus ...

Die wichtigste Botschaft aus meinem Buch ist die, dass wir Einfluss darauf haben, was wir fühlen, ja sogar, dass es wichtig ist zu verstehen, wie unser Fühlen funktioniert und dass wir durch dieses Wissen und die Umsetzung Einfluss auf die weitere Entwicklung unserer Welt haben. Im Grunde lautet meine These: *Wenn jeder von uns in Kontakt mit seinen Gefühlen ist und sich daran orientiert, was ihm Freude bereitet, wird er automatisch den Platz einnehmen, für den er gedacht ist.* – Weil wir aus dem Gefühl der Freude heraus leistungs- und handlungsfähig sind, mit allen anderen Menschen, der Natur und der Welt verbunden sind und achtsam sowie rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Berlin, 6. Januar 2021



Vorwort

Ich bin eine Sammlerin – von Dingen und Informationen, die ich nützlich finde oder die jemand anders brauchen könnte. Sie können sich vorstellen, dass es seine Grenzen hat, rote Herzknöpfe aus Glas von Kinderkleidern, alte Niveadosen und historische Rezeptbücher aufzuheben und sich in dem Moment zu freuen, da irgendjemand genau das sucht – aber tatsächlich habe ich das ziemlich lange durchgehalten. Eins meiner schönsten Kindheitserlebnisse war, dass ich genau im richtigen Moment eine kleine Schippe aus meinem Rucksack zaubern konnte, als mein Vater wie so oft im Wald bedauernd vor einem Buchenschössling stand, den er gerne in sein kleines Waldstück gepflanzt hätte. (Ja, ich weiß, heute nimmt man auf keinen Fall Schösslinge aus dem Wald mit.)

Informationen aufzuheben ist da schon etwas einfacher. Egal was ich las – ich habe früher alles ausgeschnitten und eingehef tet. Heute bin ich immer schnell mit meiner Handykamera dabei, interessante Absätze oder Buchtitel zu fotografieren. Meine Kinder können ein Lied davon singen, dass sie solche *wichtigen Informationen* von mir bekommen. Tatsächlich finden meine Kinder diese Informationen nicht halb so wichtig wie ich ... vielleicht kennen Sie das.

In dem Modell zum persönlichen Arbeitsstil, mit dem ich seit gut 20 Jahren sehr gerne arbeite,² ist meine Rolle die einer informierten Beraterin. In meinen Trainings spreche ich dann gerne von

² Team Management System nach Margerison-McCann
www.team.energy/team-management-profil/

den Bücherstapeln am Bett, die bei vielen Menschen mit diesem Arbeitsstil zu finden sind – die Bücherstapel, die jetzt für die Literaturliste neben mir liegen, können das bezeugen.

Eine Eigenschaft von informierten Beratern ist leider auch, dass sie nie fertig werden mit dem Informationensammeln. Deshalb hat es lange gedauert, bis ich mich entscheiden konnte, ein Buch zu schreiben, in das ich ganz viele Dinge nicht aufnehmen kann. Dieses Buch ist meine ganz persönliche Sammlung von Informationen und Übungen. Wenn Sie Themen finden, die sich ähneln, ist das dazu gedacht, dass das Gelernte gefestigt wird, oder dass Sie sich die Übungen aussuchen, die für Sie am besten passen.

Ich kann mit gutem Gewissen sagen, dass meine regelmäßige Beschäftigung mit diesen Themen und die Übung, die ich damit habe, mich zu einem glücklicheren und ausgeglicheneren Menschen gemacht hat.

Bitte entscheiden Sie selbst, wie Sie mit diesem Buch umgehen möchten. Es umfasst die Essenz dessen, was ich in meinem Berufsleben seit 1979 zum Thema *Gefühle* gelernt und in meinen *Gefühle-Lettern* von 2008 bis heute aufgeschrieben habe – deshalb kann es empfehlenswert sein, sich Zeit zu lassen. Vielleicht werden Sie ja auch dazu angeregt, einige der zitierten Bücher zu lesen. In den Fußnoten finden Sie jeweils Hinweise auf die Autoren, bei denen ich fündig geworden bin; alle angesprochenen Bücher kann ich wärmstens empfehlen.

Lilli Höch-Corona

Der Beginn

Fangen wir mit der Geschichte an, wie ich dazu kam, mich mehr mit Gefühlen zu beschäftigen, und wie ich die *Gefühlsmonster* entdeckt habe:

Auch oder gerade als Mathematiklehrerin (in den Jahren 1980–1994) habe ich mich darum bemüht, ein angenehmes Klassenklima zu schaffen. Spezielle Übungen trugen dazu bei, eine freundliche Lernatmosphäre herzustellen, in der die Schüler wie auch ich als Personen Raum fanden.

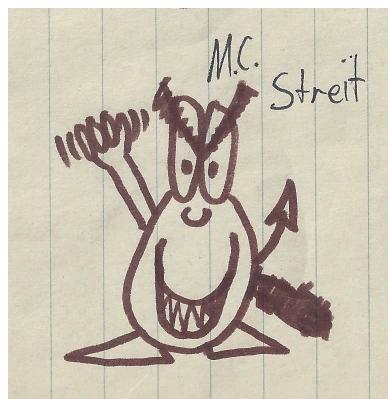
Eine meiner bewegendsten Unterrichtsstunden ist dadurch entstanden, dass ich meinem Kurs zu Beginn der Stunde sagen wollte, dass es mir wegen eines Streits nicht gut ging – und dann vor der Klasse in Tränen ausbrach. Danach hatten wir ein wunderbares Gespräch darüber, wie schwierig es doch oft ist, miteinander auszukommen. Unglaublich: Ein Gespräch mit der ganzen Klasse (Grundkurs Mathematik, 25 Schülerinnen und Schüler zwischen 17 und 22 Jahren) über 90 Minuten! So habe ich meine erste Erfahrung damit gemacht, dass aus dem Ansprechen von Gefühlen etwas sehr Positives, Berührendes – ein echter Austausch entstehen kann.

Ein andermal erfuhr ich über Kollegen davon, dass einer meiner Schüler verprügelt worden sei und deshalb einen Tag fehle. Am nächsten Tag sprach ich ihn auf sein blaues Auge an und zu meiner Überraschung sagte dieser Schüler nach einer Weile, er habe das Gefühl, *so etwas* passiere ihm öfter, dass er immer leicht in Schlägereien gerate, weil er sich nicht beherrschen könne. Es war

offensichtlich, dass er sich selbst eine Verantwortung an diesem Geschehen gab, ohne zu wissen, was er anders machen konnte. Dieses Gespräch fand etwa 1982 statt.

In der Folgezeit nahm ich an Selbstbehauptungstrainings teil, lernte von Jochen Dose, einem Polizeikommissar und Anti-Gewalt-Trainer, zusammen mit meinen Schülern, dass es größere Stärke beweise, selbst über sein Verhalten zu bestimmen und auf eine Provokation nicht einzugehen, als das zu tun, was die meisten taten, nämlich auf eine Beleidigung hin in einen Wortwechsel (so fängt es nach Forschungen der Polizei immer an) einzusteigen, der dann in einer Prügelei endet.³

Später in meiner Mediationsausbildung (1995) erfuhr ich, dass viele Konflikte dadurch entstehen, dass jemand etwas sagt oder tut, was er oder sie eigentlich nicht will. In einem meiner ersten Mediationsflyer stand: *Das Faszinierende an der Mediation ist für mich zu erleben, wie nahe unsere wunderbaren Anteile neben den Monster-artigen liegen, die wir im Konflikt zeigen.* Für meine Flyer⁴ hat mir mein Sohn auf meinen Wunsch eins seiner Monster geschenkt, weil ich fand, dem schwierigen Thema Konflikt könne ein wenig Humor guttun. Die Vorgänger unseres *Gefühlsmonsters* hatte er zu einer Zeit gemalt, als er sich viel mit Dinosauriern beschäftigte und Freude an seinen unterschiedlichen



3 Inzwischen gibt es *Konfrontative Sozial- und Kompetenz-Trainings (KSK®)*, die aus diesen anfänglichen Erfahrungen weiterentwickelt wurden. Weitere Tipps zu präventivem Anti-Gewalttraining im Anhang bei den Internetseiten

4 Flyer im Anhang!

Viechern hatte, die ich dann *Monster* nannte – bezogen auf die *Monster unter dem Bett*, die wohl alle Kinder phasenweise erleben. Als mein Sohn dieses Monster später mit unterschiedlichen Gefühlen malte, habe ich es *Gefühlsmonster* genannt.⁵ Das passte für mich zu den Erlebnissen aus meiner Arbeit und dazu, dass dieses Monster jetzt unterschiedliche Gefühle zeigte. Erst der Patentanwalt⁶, den ich später nach Schutzmöglichkeiten für unsere Karten fragte, hat mir deutlich gemacht, dass es ein genialer Name sei. Dass wir *Monster-artige* Züge zeigen können, hatte ich an mir selbst und meinem Umfeld oft genug erlebt, und ebenso, wie schnell sich diese wieder in versöhnliche, freundliche wandeln können, wenn wir uns gehört und verstanden fühlen. Die Tatsache, dass wir schwierige Gefühle entwickeln, wenn unsere Bedürfnisse – zum Beispiel nach Verbundenheit, nach Verständnis oder Autonomie – nicht erfüllt werden, ist ebenso schlicht wie einleuchtend. Umgekehrt verschwinden schwierige Gefühle, wenn jemand sich verstanden und gehört fühlt.

Mit dem Thema Ärger habe ich mich in meinen Mediationsjahresausbildungen, Konfliktseminaren, Mediationen und Teamentwicklungen immer wieder beschäftigt. Von Vera Birkenbihl habe ich das Bild vom Ärgertopf, in den Hormone tröpfeln, bis er überläuft.⁷ In ihrem Vortrag *Effektiver ärgern* sagt sie, dass wir mit einer mehr oder weniger starken Disposition, uns zu ärgern, geboren werden. – Sie werden es alle kennen: Einige Ihrer Freunde sprechen vielleicht darüber, dass sie sich schnell den Kontakt zu anderen verscherzen, da sie *so schnell hochgehen* und es ihnen dann

5 Mehr zur Geschichte der Gefühlsmonster im Video *Gefühlsmonster – Der Beginn* www.gefuehlsmonster.de/aktuelles/video-gefuehlsmonster-der-beginn/

6 Herzlichen Dank an Herrn Hengelhaupt aus Berlin!

7 Birkenbihl: *Der Birkenbihl-Powertag*, mvg Taschenbuch 1998, S. 121ff, oder DVD *Effektiver ärgern*

hinterher leidtut (das sind die mit dem schon von vornherein fast gefüllten Ärgertopf – wie zum Beispiel mein Schüler), und dann gibt es vielleicht andere Freunde, die es bedauern in einer Situation, in der sie sich gekränkt fühlten, nichts getan zu haben. Und natürlich gibt es die ganze Bandbreite von Verhaltensweisen zwischen diesen beiden Extremen.

Klar war für mich als Trainerin, dass beide Gruppen unterschiedliche Lernprozesse brauchen. Der Beginn ist für beide gleich: sich bewusst zu machen, was sie empfinden, und zwar so frühzeitig wie möglich – *ehe* sie handeln (oder sich entscheiden, nicht zu handeln). Und dann gilt es für die Gruppe fast gefüllter Ärgertopf Strategien zu erlernen, die ein bewusstes Handeln erlauben, ein selbstbestimmtes, kein fremdbestimmtes Handeln (ganz genau so, wie es der Polizeitrainer erklärt hat). Also Agieren statt Reagieren. In der *Prinzipienkette* zum Umgang mit Gewalt in der Öffentlichkeit von Reinhard Kautz steht an erster Stelle *Wahrnehmen* und *eigene Gefühle ernst nehmen*. Das haben viele von uns verlernt, oft schon in der Kindheit durch Eltern (die wegen eigener schwieriger Erfahrungen keine Sicherheit im Umgang mit Gefühlen bieten konnten), in der Schule oder später durch falsch verstandene gesellschaftliche Anpassung. Es erfordert dann viel Unterstützung und Übung, um die Signale des eigenen Körpers wieder wahrnehmen zu lernen. Ich hoffe, dass Sie in diesem Buch einige Ideen dazu finden werden.

Den Körper mit seinen Signalen wahrzunehmen ist für die Menschen mit dem wenig gefüllten Ärgertopf ebenso wichtig. Hier ist nach dem Wahrnehmen der Gefühle eine Ermutigung nötig, die auftauchenden Gefühle zu akzeptieren und sich frei zu fühlen, das zu tun, was sich richtig anfühlt.

Prinzipienkette für soziale Spannungen nach einer Idee von Reinhard Kautz und Kollegen⁸



Wahrnehmung trainieren:

Kleinste Anzeichen von Eskalation wahrnehmen können.



Gefühle ernst nehmen:

Eigene und fremde Gefühle frühzeitig wahr- und ernstnehmen.



Frühzeitig handeln:

Dies verhindert eine weitere Eskalation und damit mehr Komplikationen. Deeskalieren durch Fragen und Ansprechen der Bedürfnisse des Gegenübers.

Handeln (Agieren) statt reagieren:

Zu Beginn einer Eskalation ist ein Ausstieg gut möglich (s. Grafik Seite 17 unten). Je länger die Eskalation anhält, desto eher kann es zu einem Zustand der Lähmung kommen, man hat weniger Möglichkeiten, konstruktiv zu handeln.



Nicht provozieren:

Ab einem mittleren Eskalationsgrad ist jede Provokation gefährlich und kann dazu führen, dass wir Teil des Konflikts werden.

8 Kriminalhauptkommissar Reinhard Kautz bekam für seine Arbeit in der Gewalt- und Kriminalprävention 1999 das Bundesverdienstkreuz. Die Prinzipienkette war zentraler Kern seiner Seminare, ich habe sie 2004 kennengelernt und seitdem selbst in meinen Seminaren verwendet. Texte von mir, Grafiken von Christian Corona



Distanz beachten. Aufgebrachten Menschen lieber nicht zu nahe kommen. Keine Körperberührungen bei wütenden Menschen, keine direkte Kritik im aufgebrachtem Zustand.



Stopp setzen:

Auch hier ist Schnelligkeit notwendig. Wenn jemand in einer Gefahrensituation Ihren Anweisungen nicht folgt, wenn sich Gesprächsteilnehmer gegenseitig beleidigen, hilft schnelles Handeln.



Sich entziehen:

Es kann passieren, dass Sie sich bei weiterer Eskalation entziehen müssen. Sie können eine Pause machen, um sich in Ruhe eine neue Strategie zu überlegen oder sich für einen Abbruch des Gesprächs zu entscheiden.

Öffentlichkeit herstellen:

Wenn ein schwieriges Verhalten nicht zu stoppen ist: öffentlich machen. Umstehende einbeziehen oder das Verhalten öffentlich ansprechen.

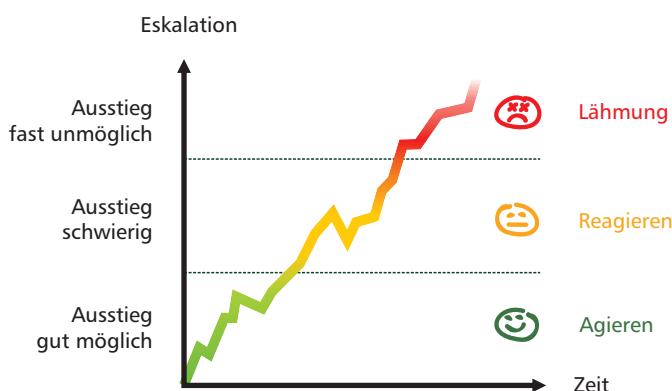


Abbildung 1: Entwicklung einer Eskalation und Möglichkeiten des Ausstiegs

Was Sie in diesem Buch finden



Was Sie hier finden, sind Übungen, die Ihnen helfen, die Verbindung zwischen Ihren Gefühlen und Ihrem Körper zu verstehen und zu lesen – und Ihre Gefühle so gut kennenzulernen, dass Sie wissen, was ein Gefühl ausgelöst hat und was das für Sie bedeutet. Ich stelle Ihnen Techniken vor, mit deren Hilfe Sie sich mit den schwierigeren Gefühlen anfreunden können, lernen sie zu akzeptieren und sie als Anzeichen dafür zu nehmen, dass etwas, was gerade geschieht, Ihnen nicht gut tut, um dann überlegt zu handeln. Ebenfalls finden Sie Techniken, die helfen, Ihre positiven Gefühle wahrzunehmen, sie tief in den Körper einsinken zu lassen und dadurch Halt in Ihrer eigenen Wahrnehmung zu finden. Auf dieser Basis lassen sich auch die schwierigen Gefühle – zuerst vorsichtig, dann mutiger – betrachten und vollständig erleben, ohne dass sie sich für Sie oder jemand anderen negativ auswirken.

Dies alles gehört zur *emotionalen Kompetenz*, einer der wichtigen Grundfähigkeiten, um mit anderen Menschen – sei es am Arbeitsplatz oder in einer Freundschafts- oder Liebesbeziehung – auszukommen. Ihre Gefühle zu kennen und regulieren zu können, macht Sie widerstandsfähiger gegenüber Belastungen, empathischer und im Umgang mit anderen Menschen erfolgreicher.

Haben Sie schon mal erlebt, dass Sie Dinge gesagt oder getan haben, die Sie eigentlich nicht sagen oder tun wollten? Wie konnte das passieren? Was hat dazu geführt? Wenn Sie sich jetzt an eine solche Situation erinnern, dann haben Sie schon eine eigene *Gefühlsmonster-Situation*, eine Situation nämlich, in der ein Gefühl Sie überfallen, *von Ihnen Besitz ergriffen* hat, ehe Sie recht nachdenken und entscheiden konnten, wie Sie eigentlich handeln wollten.

Gefühle sind dazu da, dass wir erkennen, was uns guttut, und lernen, das zu vermeiden, was uns nicht guttut. Was so einfach klingt, ist im praktischen Leben durchaus mit Fußangeln versehen. Das Vermeiden von unangenehmen Situationen kann zum Beispiel dazu führen, dass wir Herausforderungen nicht annehmen, uns an wichtigen Stellen nicht weiterentwickeln.

Gefühle haben die Eigenschaft, sich auch in der Vorstellung sehr bedrohlich anzufühlen. Es reicht, sich eine angsterregende Situation vorzustellen oder sich an eine zu erinnern, und wir erleben deutlich ein stark beängstigendes Gefühl. Die Angst, die eigentlich dazu da ist, uns vor Gefahren zu schützen, kann über groß werden, wenn wir ihr Nahrung geben.

Genau um diese Dinge geht es in diesem Buch. Was uns mit Gefühlen passieren kann und wie wir, wenn wir wollen und etwas Zeit in Übungen investieren, mehr Einfluss auf unsere Gefühle und Handlungen nehmen können.

Es gibt darüber hinaus Übungen, die Sie unterstützen, in Ihrem Alltag einen realistischen Blick auf positive wie negative Ereignisse zu entwickeln. Unser Gehirn spielt uns in dem Bemühen, negative Situationen zu vermeiden, manchmal den Streich, das

Gewicht zu stark hierauf zu verlagern. Und Sie können lernen, *alte* von *neuen* Gefühlen besser zu unterscheiden. Bitte bedenken Sie, dass zum Umsetzen dieser Übungen gehört, dass Sie selbst mitmachen und sich dabei besser kennenlernen. Dies kann Ihnen niemand abnehmen.

Der *Notfallkoffer* ist für Notsituationen, in denen wir aus einem Gefühlswirrwarr schnell wieder herauskommen und handlungsfähig werden wollen – effektiv, leicht umsetzbar und schnell wirksam. Auch hier bringt Übung einen Vorteil, nämlich dass die Techniken im Notfall noch schneller und stärker wirken.

Für alle Übungen notwendig ist der Kontakt zu Ihrem Körper – davon wird in vielen Übungen die Rede sein. Wir bemerken Gefühle durch kleine Körpersignale wie Gefäßverengung/Kälte oder Gefäßausdehnung/Wärme. Wenn wir unsere ganz persönlichen Signale kennen, hilft uns das, Gefühle in Sekundenbruchteilen zu identifizieren.