

## Reflektion meiner Gefühle

In der folgenden Tabelle geht es darum, dass Sie für sich überlegen, wie Sie sich verhalten können und welche Folgen das eventuell hat. Dies ist individuell unterschiedlich und Sie haben deshalb die Möglichkeit, die Wichtigkeit des authentischen Gefühlsausdrucks und der eventuellen negativen Konsequenz für sich zu bewerten. Sie finden in der Tabelle schon zwei Beispiele, um zu sehen, dass je nach Bewertung unterschiedliches Verhalten folgen kann.

Auslösende Situation	Gefühl	Reaktion 1: passend zum Gefühl	Konsequenz daraus	Reaktion 2: nicht passend zum Gefühl	Konsequenz daraus	Wie wichtig ist mir, in der Situation im Einklang mit meinem Gefühl zu stehen? (von 1-6; 1 = unwichtig, 6 = sehr wichtig)	Wie wichtig ist mir die Beziehung? (von 1-6; 1 = unwichtig, 6 = sehr wichtig)	Für welches Verhalten entscheide ich mich?
Chef klatscht mir kurz vor Feierabend noch eine Aufgabe hin	Ärger	Chef sagen, dass er damit früher hätte kommen sollen und dass man es morgen erledigt	Chef ist verärgert und merkt sich das für die Beurteilung	Überstunden machen, um die Aufgabe zu erledigen	Chef ist zufrieden, aber ich kann nicht pünktlich nach Hause und ärgere mich weiter	5	2 (da ich mich bald wegbewerben will)	Reaktion 1 (aber in höflichem Ton)
Chef klatscht mir kurz vor Feierabend noch eine Aufgabe hin	Ärger	Chef sagen, dass er damit früher hätte kommen sollen und dass man es morgen erledigt	Chef ist verärgert und merkt sich das für die Beurteilung	Überstunden machen, um die Aufgabe zu erledigen	Chef ist zufrieden, aber ich kann nicht pünktlich nach Hause und ärgere mich weiter	2	6	Reaktion 2

Auslösende Situation	Gefühl	Reaktion 1: passend zum Gefühl	Konsequenz daraus	Reaktion 2: nicht passend zum Gefühl	Konsequenz daraus	Wie wichtig ist mir, in der Situation im Einklang mit meinem Gefühl zu stehen? (von 1-6; 1 = unwichtig, 6 = sehr wichtig)	Wie wichtig ist mir die Beziehung? (von 1-6; 1 = unwichtig, 6 = sehr wichtig)	Für welches Verhalten entscheide ich mich?