

Emotionsradar

Im Folgenden geht es darum, dass Sie sich aktiv mit ihren derzeitigen Gefühlen auseinandersetzen. Versuchen Sie so ehrlich wie möglich mit sich selber zu sein und machen Sie sich in Ruhe Gedanken über die folgenden Fragen:

1. Wie geht es Ihnen? Versuchen sie dabei eine Antwort in der „Ich-Form“ zu geben (das heißt „Mir geht es...“, „Ich fühle mich...“) und nicht nur die äußeren Umstände zu beschreiben.

2. Vergegenwärtigen Sie sich einmal die folgenden Gefühle:

- **Angst** sagt uns, dass gerade oder in Zukunft eine Gefahr droht. Es sei hier nur kurz angemerkt, dass wir Menschen die einzigen Lebewesen auf der Erde sind, die sich vor etwas fürchten können, das manchmal in weiter Feme liegt und vielleicht niemals eintreffen wird.
- **Traurigkeit** sagt uns, dass wir etwas (einen Menschen/einen Gegenstand) verloren haben.
- **Ärger** sagt uns, dass unsere Rechte verletzt wurden.
- **Schuldgefühl** sagt uns, dass wir die Rechte eines anderen Menschen verletzt haben.
- **Peinlichkeit** sagt uns, dass wir gerade an Ansehen verloren haben.
- **Scham** sagt uns, dass wir gerade unsere eigenen Werte missachtet haben, und ist somit ein Gefühl, das wir ganz ohne Zutun anderer Menschen erleben können, also zum Beispiel auch, wenn wir alleine zu Hause sind.
- **Enttäuschung** sagt uns, dass wir selbst oder jemand anderes unseren Erwartungen nicht gerecht geworden ist.

Welche dieser Emotionen kennen Sie von sich besonders gut?

Welche Emotion würden Sie gerne weniger häufig oder weniger intensiv erleben?

Quelle: In Anlehnung an Mourlane, D. (2012). Resilienz. Die unentdeckte Fähigkeit der wirklich Erfolgreichen. Göttingen: BusinessVillage.