

## Emotionsanalyse

Nutzen Sie die folgende Tabelle, um Ihre Emotionen zu entschlüsseln. Beschreiben Sie dafür in der Tabelle auf der nächsten Seite die Situation und welche Gefühle, Gedanken und körperlichen Reaktionen Sie dabei wahrgenommen haben. Im Folgenden finden Sie sowohl Leitfragen, die Ihnen helfen können, die einzelnen Bestandteile näher zu beschreiben, als auch zwei Beispiele in der Tabelle von Ralph und Marion aus der Einleitung der Seite. Auf der dritten Seite des Dokuments finden Sie noch zwei Reflexionsfragen, die Sie darin unterstützen können, sich mehr mit Ihrem Verhalten, Ihren Gefühlen und Ihren Gedanken im Ganzen vertraut zu machen.

Situation  : „Was genau ist passiert? Wer war an der Situation beteiligt? Wo ist es passiert?“

Gefühl  : „Wie haben Sie sich dabei gefühlt?“

Gedanke  : „Welche Gedanken hatten Sie dabei? Was schoss Ihnen als erstes durch den Kopf? Was hätten Sie vielleicht sogar am liebsten laut ausgesprochen?“

Körperliche Reaktion  : „Wie hat Ihr Körper reagiert? Was haben Sie an sich selbst wahrgenommen?“

	Situation 	Gefühl 	Gedanke 	Körperliche Reaktion 	Verhalten 
Ralph	Chef faltet mich vor allen Kollegen zusammen	Hilflos, wütend und ungerecht behandelt	Das ist so fies!	Schwitzen, Herzklopfen	Mit lautem Türknallen den Raum verlassen
Marion	Patient hat Angst um sein Leben und weint sich bei mir aus	Traurig, hilflos	Ich würde gerne etwas Aufmunterndes sagen, ich muss doch irgendwie helfen können...	Kloß im Hals, Herzklopfen	Patient zusichern, dass alles gut wird Auf die Toilette gehen und weinen

Situation	Gefühl	Gedanke	Körperliche Reaktion	Verhalten



Präventa

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern

**Welche Gedanken haben Sie in sich ähnelnden Situationen? Wiederholen sich bestimmte Gedanken immer wieder?**

**Welches Verhalten zeigen Sie bei sich ähnelnden Situationen oder Gefühlen? Reagieren Sie häufig auf eine bestimmte Weise oder verhalten Sie sich immer unterschiedlich?**

Quelle: angelehnt an *Barnow, S. (2018). Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Berlin-Heidelberg: Springer.*