

Bildquellen

Bild	Quelle																				
<p>Ralph, 35 Ingenieur in einem großen Büro Ralph ärgert sich viel über seine Kollegen und Kolleginnen sowie über seine Vorgesetzten. Er fühlt sich zum Teil ausgenutzt oder übergangen. Hauptsächliche negative Emotion: Ärger/Wut</p> <p>Marion, 25 Kinderkrankenschwester im städtischen Klinikum Marion wird häufig mit dem Leid der jungen Patienten konfrontiert. Sie würde den Patienten gerne mehr helfen und ihnen sagen, dass alles wieder gut wird. Hauptsächliche negative Emotion: Trauer</p> <p>Uwe, 59 Angestellter bei einem Automobilzulieferer Uwe arbeitet schon seit vielen Jahren in seinem Beruf. Durch die neuen Techniken und die Digitalisierung vieler Schritte fühlt er sich überfordert und hat große Sorgen, Fehler auf der Arbeit zu machen. Hauptsächliche negative Emotion: Angst</p>	<p>© Präventa (Jana Kliewer)</p>																				
<p>Emotionen verstehen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was sind Emotionen? • Welche Emotionen gibt es? <p>Verhaltens- und Gedankenmaßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Emotionsanalyse • Gedankentraining • Das Gespräch suchen • Emotionstagebuch <p>Maßnahmen um negative Folgen von negativem Emotionserleben zu vermeiden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungstechniken • Atemtechniken 	<p>© Präventa</p>																				
<p>Emotionen</p> <p>Gedanken Verhalten</p>	<p>© Präventa</p>																				
<p>Emotion</p> <p>Gedanken/Bewertungen Subjektives Erleben</p> <p>Handlungsbereitschaft</p> <p>Körperliche Reaktionen</p>	<p>In Anlehnung an: Barnow, S. (2018). <i>Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert.</i> Berlin-Heidelberg: Springer.</p>																				
<table border="1"> <tr> <td></td> <td>Situation Herr Meyer trifft seinen Kollegen Herrn Müller</td> <td></td> <td>Situation Krankenschwester sieht, dass Patientin Frau M keinen Besuch bekommt</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Körperliche Veränderung Herzschlag wird schneller</td> <td></td> <td>Körperliche Veränderung Kloß im Hals und Enge in der Brust</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Gedanken „So wie der schaut, will der heute wieder früher gehen und die Arbeit bleibt an mir hängen“</td> <td></td> <td>Gedanken „Das tut mir so leid, dass Frau Maier so allein“</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Emotion Ärger</td> <td></td> <td>Emotion Mitleid</td> </tr> <tr> <td></td> <td>Verhalten grimmiger Blick, genervtes „Hallo“</td> <td></td> <td>Verhalten Krankenschwester lächelt Frau Maier zu und nimmt sich mehr Zeit für sie</td> </tr> </table>		Situation Herr Meyer trifft seinen Kollegen Herrn Müller		Situation Krankenschwester sieht, dass Patientin Frau M keinen Besuch bekommt		Körperliche Veränderung Herzschlag wird schneller		Körperliche Veränderung Kloß im Hals und Enge in der Brust		Gedanken „So wie der schaut, will der heute wieder früher gehen und die Arbeit bleibt an mir hängen“		Gedanken „Das tut mir so leid, dass Frau Maier so allein“		Emotion Ärger		Emotion Mitleid		Verhalten grimmiger Blick, genervtes „Hallo“		Verhalten Krankenschwester lächelt Frau Maier zu und nimmt sich mehr Zeit für sie	<p>© Präventa (Icons © Microsoft)</p>
	Situation Herr Meyer trifft seinen Kollegen Herrn Müller		Situation Krankenschwester sieht, dass Patientin Frau M keinen Besuch bekommt																		
	Körperliche Veränderung Herzschlag wird schneller		Körperliche Veränderung Kloß im Hals und Enge in der Brust																		
	Gedanken „So wie der schaut, will der heute wieder früher gehen und die Arbeit bleibt an mir hängen“		Gedanken „Das tut mir so leid, dass Frau Maier so allein“																		
	Emotion Ärger		Emotion Mitleid																		
	Verhalten grimmiger Blick, genervtes „Hallo“		Verhalten Krankenschwester lächelt Frau Maier zu und nimmt sich mehr Zeit für sie																		

	<p>In Anlehnung an: Born & Stavemann (2015). Online Material zur DVD: <i>Kognitive Verhaltenstherapie: Modelle, Werkzeuge und Disputationen</i>. Zugriff am 19.08.2019, von https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/kostenlose-downloads/9783621282628.pdf.</p>																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Emotion</th> <th>Körperliche Reaktionen</th> <th>Gedanken</th> <th>Verhalten</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ärger & Wut</td> <td>Herzrasen, Zittern, hoher Blutdruck, Anspannung der Muskulatur</td> <td>„Das ist nicht fair!“</td> <td>Angriff</td> </tr> <tr> <td>Angst & Panik</td> <td>Schwitzen, Herzrasen, Zittern</td> <td>„Dafür könnte ich gefeiert werden“</td> <td>Flucht oder Erstarren</td> </tr> <tr> <td>Trauer</td> <td>Erschöpfung, Weinen, Schmerzen in der Brust</td> <td>„Ohne diese Person fehlt ein großer Teil in meinem Leben“</td> <td>Rückzug oder Suche nach sozialer Unterstützung</td> </tr> </tbody> </table>	Emotion	Körperliche Reaktionen	Gedanken	Verhalten	Ärger & Wut	Herzrasen, Zittern, hoher Blutdruck, Anspannung der Muskulatur	„Das ist nicht fair!“	Angriff	Angst & Panik	Schwitzen, Herzrasen, Zittern	„Dafür könnte ich gefeiert werden“	Flucht oder Erstarren	Trauer	Erschöpfung, Weinen, Schmerzen in der Brust	„Ohne diese Person fehlt ein großer Teil in meinem Leben“	Rückzug oder Suche nach sozialer Unterstützung	<p>In Anlehnung an: Barnow, S. (2018). <i>Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert</i>. Berlin-Heidelberg: Springer.</p>
Emotion	Körperliche Reaktionen	Gedanken	Verhalten														
Ärger & Wut	Herzrasen, Zittern, hoher Blutdruck, Anspannung der Muskulatur	„Das ist nicht fair!“	Angriff														
Angst & Panik	Schwitzen, Herzrasen, Zittern	„Dafür könnte ich gefeiert werden“	Flucht oder Erstarren														
Trauer	Erschöpfung, Weinen, Schmerzen in der Brust	„Ohne diese Person fehlt ein großer Teil in meinem Leben“	Rückzug oder Suche nach sozialer Unterstützung														
	<p>In Anlehnung an: Flarity, K., Moorer, A., & Jones, W.R. (2018). <i>Longitudinal study of a compassion fatigue resiliency intervention in nurse residents</i>. Bride, B.E., Radey, M. & Figley, C.R. (2007). Measuring Compassion Fatigue. <i>Clin Soc Work J</i> 35, 155–163. https://doi.org/10.1007/s10615-007-0091-7.</p>																
	<p>© Microsoft</p>																
	<p>© Microsoft</p>																
	<p>© Microsoft</p>																
	<p>© Microsoft</p>																



Präventa

Präventa – Psychische Belastungen im Arbeitsleben mindern



© Microsoft