

## Reflexion 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 echten 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. Zusätzlich nutzen Sie gern folgende Leitfragen für die einzelnen Spalten:

### **Auslösende Situation:**

- Was ist eine typische oder aktuelle Situation, in der Sie auf der Arbeit negative Gefühle verspüren, die Sie nicht zeigen können/dürfen?
- Beschreiben Sie die Situation möglichst genau: Was ist passiert? Wer war beteiligt? Das hilft, um die Gefühle in Erinnerung zu rufen

### **Gefühle:**

- Was haben Sie in der Situation gefühlt? (Dies können auch mehrere Gefühle sein)
- Beispiele für negative Gefühle sind: Abscheu, Wut, Angst, Enttäuschung, Ärger und Ekel

### **Reaktion/ Verhalten:**





- Was mache ich typischerweise?
- Was sind andere mögliche Verhaltensweisen – egal ob ich sie wirklich zeigen möchte (das entscheiden Sie später, hier geht es darum erstmal unterschiedliche Optionen zu finden und zu verstehen)
- Welche Verhaltensweisen sind passend zu meinem Gefühl? Welche passen nicht dazu?
- Nummerieren Sie die Reaktionen und Verhaltensweisen am besten, um Ihre Antworten in der nächsten Spalte zuordnen zu können

### **Konsequenz meiner Reaktion/ meines Verhaltens:**

- Bearbeiten Sie ab hier bitte immer beide Varianten (passend und nicht passend zum Gefühl)
- Was sind positive Konsequenzen aus dem jeweiligen Verhalten? Was sind negative?
- Wer ist an daran beteiligt und wie würden diese Personen reagieren? Würden sie alle gleich oder unterschiedlich reagieren?

# Präventa Beispiele

<b>Auslösende Situation</b>	<b>Gefühle</b>	<b>Reaktion/ Verhalten</b>	<b>Konsequenz meiner Reaktion/ meines Verhaltens</b>	<b>Wie geht es mir mit Blick auf die Konsequenzen? Warum? Welche meiner Bedürfnisse, Wünsche und Ziele sind betroffen?</b>
Chef klatscht mir kurz vor Feierabend noch eine Aufgabe hin	Ärger, Wut	<u>passend zu den Gefühlen:</u> (1) sagen, dass das jetzt nicht geht, da ich einen privaten Termin habe (2) einfach nichts sagen und pünktlich gehen	(1) negativ: Chef ist unzufrieden; merkt sich das eventuell für meine Beurteilung positiv: Freizeit für mich (2) negativ: Chef ist verärgert, dass ich es nicht gemacht habe und mahnt mich ab positiv: Freizeit für mich	(1) möchte keine schlechte Beurteilung, aber mein Bedürfnis nach Freizeit ist größer als eine eventuelle(!) schlechte Beurteilung (2) auf keinen Fall möchte ich eine Abmahnung, passt auch nicht zu mir, einfach zu gehen
		<u>Alternativen/ nicht passend zu den Gefühlen:</u> (3) nichts sagen, Überstunden machen	(3) negativ: keine Freizeit für mich positiv: Chef ist zufrieden, ich zeige mich engagiert	(3) negative Konsequenz überwiegt hier definitiv für mich, denn langfristig ist mir mein Wohlbefinden wichtiger als immer meinem Chef zu gefallen
Kunde ist unfreundlich und schnauzt mich wegen einer Belanglosigkeit an	Ärger	<u>passend zu den Gefühlen:</u> (1) den Kunden zurück anschnauzen (2) den Kunden höflich darauf hinweisen, dass sein Verhalten unangemessen ist	(1) negativ: Kunde regt sich weiter auf und am Ende muss der Filialleiter kommen positiv: ich mache meinem Ärger Luft (2) negativ: der Kunde ist eventuell pikiert positiv: ich lasse nicht auf mir herumtrampeln, bin aber professionell dabei	(1) eine solche Szene wäre mir zu unangenehm und ich möchte nicht, dass mein Chef am Ende etwas mitbekommt (2) mein Bedürfnis, ihn höflich zurechtzuweisen ist groß, v.a. weil es professionell bleibt
		<u>Alternativen/ nicht passend zu den Gefühlen:</u> (3) weiterhin freundlich sein und mich entschuldigen	(3) negativ: ich stelle mich selbst hinten an positiv: der Kunde ist „zufrieden“, weil er sich im Recht sieht	(3) Kunde geht zwar zufrieden weg, aber ich ärgere mich wahrscheinlich noch lange darüber und denke „hätte ich mal was gesagt“

 <b>Auslösende Situation</b>	 <b>Gefühle</b>	 <b>Reaktion/ Verhalten</b>	 <b>Konsequenz meiner Reaktion/ meines Verhaltens</b>	<b>Wie geht es mir mit Blick auf die Konsequenzen? Warum? Welche meiner Bedürfnisse, Wünsche und Ziele sind betroffen?</b>
		<u>passend zu den Gefühlen:</u>		
		<u>Alternativen/ nicht passend zu den Gefühlen:</u>		
		<u>passend zu den Gefühlen:</u>		
		<u>Alternativen/ nicht passend zu den Gefühlen:</u>		



Wenn Sie die Tabelle ausgefüllt haben, geht es nun um die persönliche Bewertung der alternativen Reaktionen und Verhaltensweisen. Gehen Sie dabei bitte wie folgt vor:

- 1) Schauen Sie auf die letzte Spalte der Tabelle: Welche Ihrer Bedürfnisse, Wünsche und Ziele sind Ihnen besonders wichtig? Bitte markieren Sie diese (bspw. farblich hervorheben, mit Ausrufezeichen markieren).
- 2) Schauen Sie nun nochmal auf Ihre Tabelle:
  - Bei welcher Reaktion/ welchem Verhalten erfüllen Sie besonders viele und/ oder besonders wichtige Bedürfnisse?
  - Können Sie ggf. auch Reaktionen kombinieren (bspw. kurzfristig „nicht passende“ Reaktion zeigen, dann aber ein Gespräch suchen, damit dies zukünftig nicht mehr erforderlich ist)? Fallen Ihnen noch weitere Reaktionen/ Verhaltensweisen ein mit denen Sie Ihren Bedürfnissen, Wünschen und Zielen besser gerecht werden können? Ergänzen Sie diese ggf. noch in der Tabelle und durchdenken Sie auch hierfür die Konsequenzen.
  - Überlegen Sie nun abschließend, welche Reaktion bzw. welches Verhalten für Sie persönlich am besten ist und halten Sie dies im Folgenden fest und notieren Sie sich, wann sie die Umsetzung reflektieren möchten. Für die Reflexion können Ihnen folgende Fragen helfen:
    - Wie habe ich mich gefühlt, als ich das Verhalten gezeigt habe?
    - Wie habe ich mich danach gefühlt?
    - Welche tatsächlichen Konsequenzen hatte das Verhalten? Wie bewerte ich diese für mich?
    - Möchte ich das Verhalten wieder zeigen?

**Beispiel:**

**Reaktionen und Verhalten, dass ich zukünftig zeigen möchte:**

Situation	Verhalten/ Reaktion	Reflexion
Chef klatscht mir kurz vor Feierabend noch eine Aufgabe hin	Kombination aus (1) und (3): ich mache die Aufgabe und suche das Gespräch mit meinem Chef, dass ich neue Aufgaben bis 1,5 Stunden vor Feierabend brauche	<p><b>Termin:</b> nächste zwei Wochen beobachten</p> <p><b>Bewertung:</b> hat mich Überwindung gekostet, aber Chef hält sich bisher dran. Habe Einsatz gezeigt, indem ich den Tag länger geblieben bin, kann jetzt aber immer pünktlich gehen. Fühlt sich somit gut an und werde ich ab jetzt versuchen immer so zu handhaben.</p>

Reaktionen und Verhalten, dass ich zukünftig zeigen möchte:

Situation	Verhalten/ Reaktion	Reflexion
		<u>Termin:</u>  <u>Bewertung:</u>
		<u>Termin:</u>  <u>Bewertung:</u>