

Schön, dass ihr da seid!

Anja Beck | Dipl.-Psychologin

Andrea Herz | Dipl.-Psychologin



WOHLFÜHL CAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE

**„Das letzte Studienjahr...Hurra! Oder doch nicht? -
Das Auf und Ab der Emotionen verstehen,
regulieren und nutzen“**

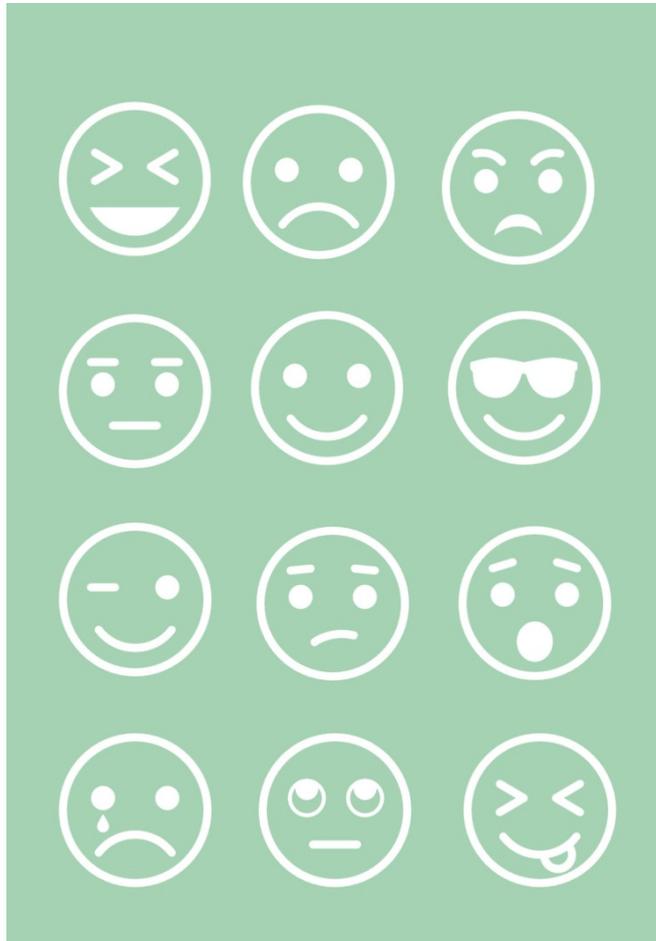
Weitere Informationen

→ SGM-Homepage
(www.sgm.uni-halle.de)

→ Social Media
([@wohlfuehlcampus](https://www.instagram.com/wohlfuehlcampus))



Fahrplan



- Check-in
- Die Folgen emotionaler Dissonanz
- Emotionale Ausdrucksflexibilität
 - Gesunde Glaubenssätze über Emotionen
 - Selbstwahrnehmung und emotionale Unterscheidungsgenauigkeit
 - Strategien zur Emotionsregulation
- Cool-down

Das Monster am Wegrand



Das Monster am Wegrand



Warum möchten wir unangenehme Gefühle vermeiden?

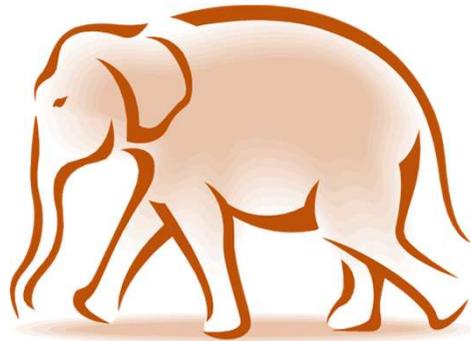
- 1.) Weil man es uns so beigebracht hat (persönliche Lerngeschichte).
- 2.) Weil es oft so aussieht, als *ob andere* ihre Gedanken/Gefühle sehr wohl kontrollieren können.
- 3.) Weil es manchmal funktioniert.



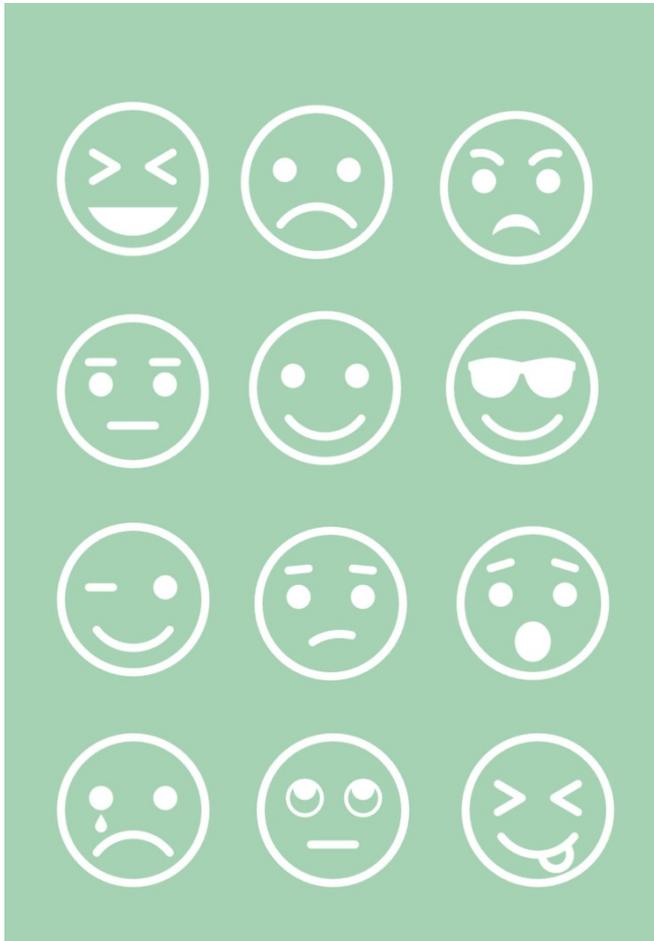
Kleines Experiment

Denkt bitte *nicht* an einen rosafarbenen Elefanten!

Macht eine Strichliste und haltet fest, wie oft der Gedanke an einen rosafarbenen Elefanten aufgetaucht ist.



Fahrplan



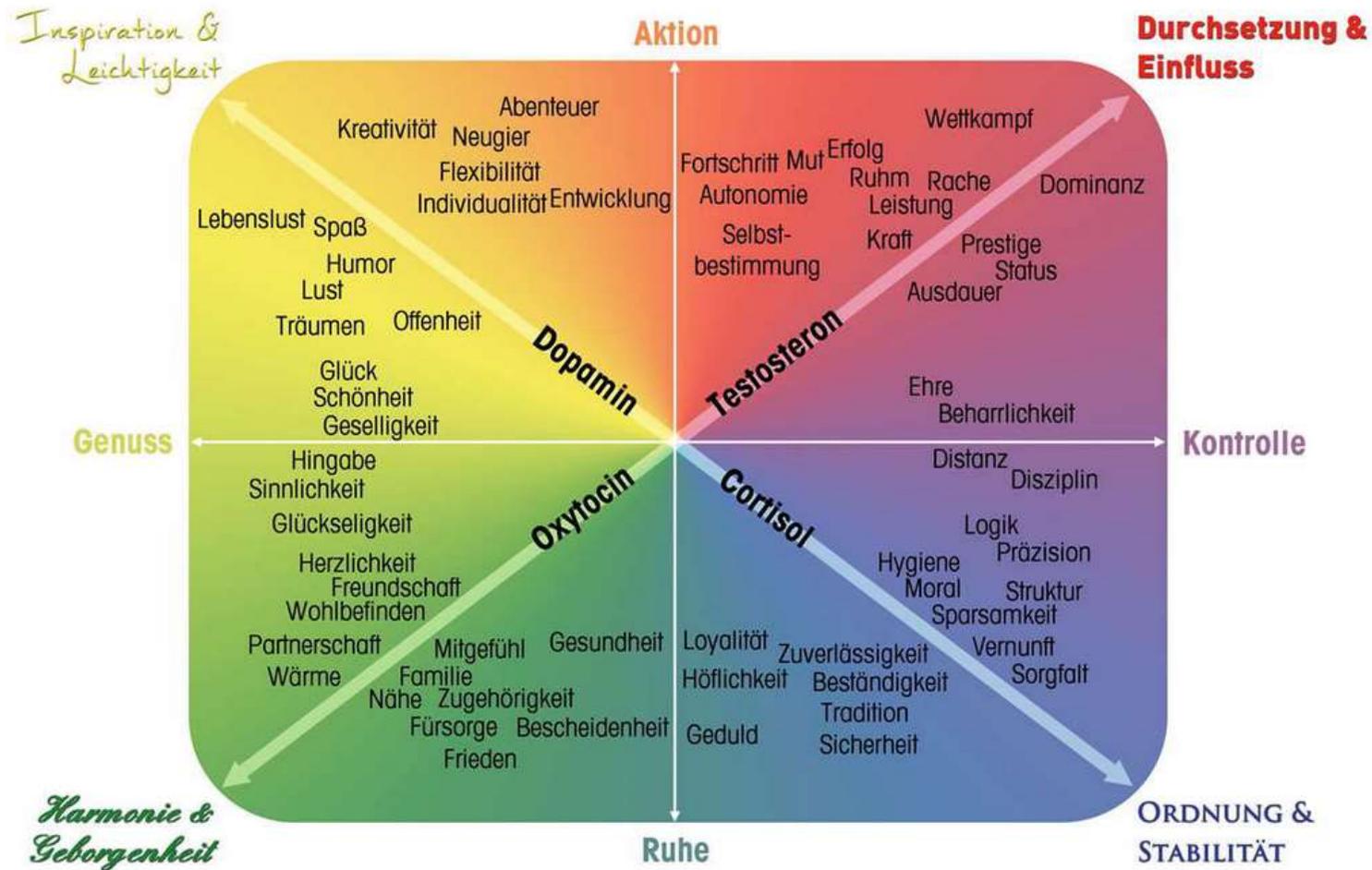
- Check-in
- Die Folgen emotionaler Dissonanz
- Emotionale Ausdrucksflexibilität
 - Gesunde Glaubenssätze über Emotionen
 - Selbstwahrnehmung und emotionale Unterscheidungsgenauigkeit
 - Strategien zur Emotionsregulation
- Cool-down

Unsere 12 Primäremotionen



Quelle: Eilert, D. W.

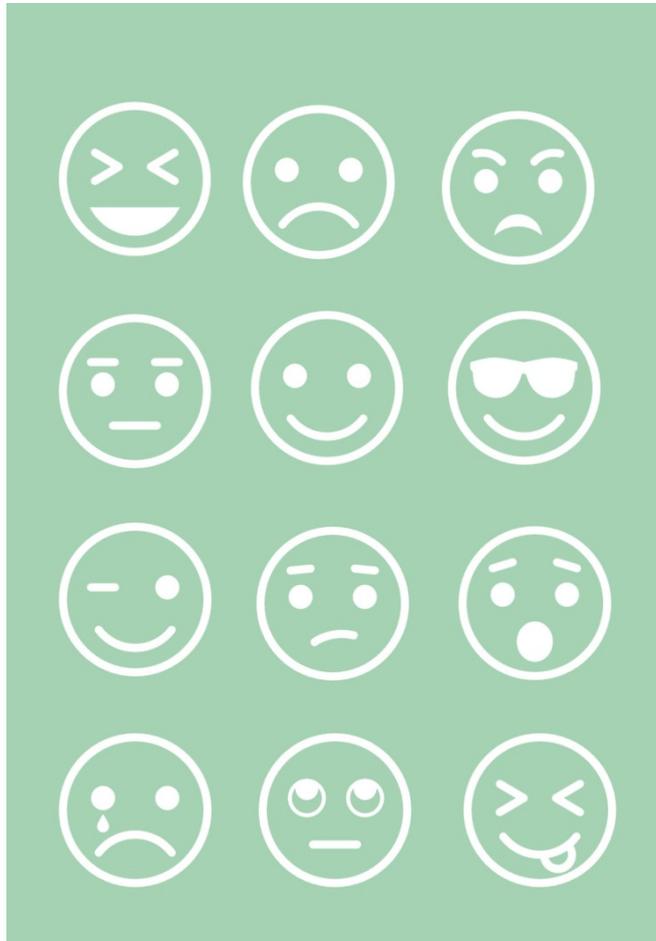
Der Motivkompass



Auf dieser Karte finden Sie den **Emotionsdreiklang der zwölf Mimikresonanz-Primäremotionen** in der Übersicht.

Primäremotion	Trigger	Funktion	Bedürfnis
Angst	Bedrohung des körperlichen oder psychischen Wohlbefindens	Bedrohung vermeiden oder erwarteten Schaden reduzieren	Sicherheit
Trauer	Verlust von etwas Wertvollem	Wiedererlangen der Ressourcen, Hilferuf	Wertbewahrung
Scham	Bedrohung der sozialen Ich-Identität durch eine akute oder mögliche negative Bewertung	Barriere gegen Regelverstöße, Beschwichtigung	Bescheidenheit
Schuld	Wert-inkongruentes Verhalten, durch das eine andere Person zu Schaden kommt	Barriere gegen Regelverstöße, Beschwichtigung, Motivation zur Schadensbehebung	Authentizität
Freude	Zielerreichung, Wunscherfüllung, Bedürfnisbefriedigung	Zukunftsmotivation, Kooperation	Leichtigkeit
Liebe	Wechselseitiges Einander-Öffnen und gemeinsames Teilen angenehmer Gefühle	Annäherung an ein anderes Lebewesen	Bindung
Interesse	Etwas ist neu und verständlich	Exploration	Kreative Entwicklung
Ärger	Zielhindernis, Unrecht, Wertverletzung	Zielhindernis beseitigen	Selbstwirksamkeit
Ekel	Psychophysische Verunreinigung	Bereinigung, indem wir die Verunreinigung beseitigen oder von uns distanzieren	Psychophysische Reinheit
Verachtung	Unmoralische Handlung, mangelhafte Leistung	Überlegenheit wahren	Selbstbewusstsein
Überraschung	Etwas ist neu und unerwartet	Gewinnen von Informationen, um sich zu reorientieren	Orientierung
Stolz	Etwas erreichen, das von uns als gut bewertet wird	Beharrliche Annäherung an die ideale Ich-Identität	Selbstwert

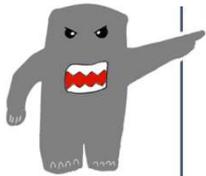
Fahrplan



- Check-in
- Die Folgen emotionaler Dissonanz
- Emotionale Ausdrucksflexibilität
 - Gesunde Glaubenssätze über Emotionen
 - Selbstwahrnehmung und emotionale Unterscheidungsgenauigkeit
 - Strategien zur Emotionsregulation
- Cool-down

Workout: Gefühle beschreiben

Versuchen Sie, unangenehme Gefühle zu benennen und zu beschreiben.



Welches Gefühl spüre ich?

Wo macht sich dieses Gefühl bemerkbar?

Wenn dieses Gefühl eine Form hätte, was für eine wäre dies?

Und wenn das Gefühl eine Temperatur hätte, wäre es heiß, warm oder kalt?

Wenn es eine Konsistenz hätte, wäre es hart oder weich?

Und welche Farbe hätte Ihr Gefühl am ehesten?

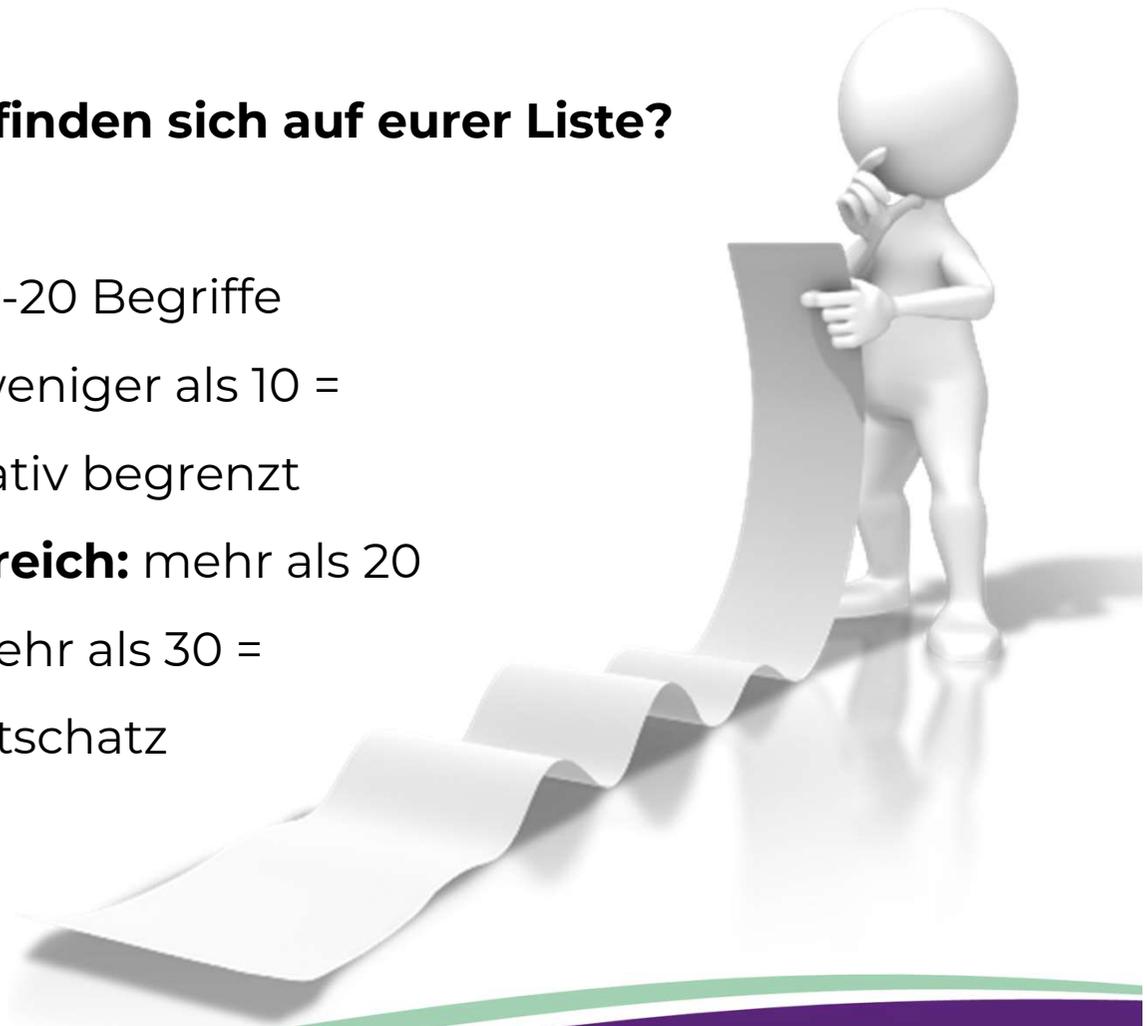
Was will mir das Gefühl sagen?

Emotionen wahrnehmen



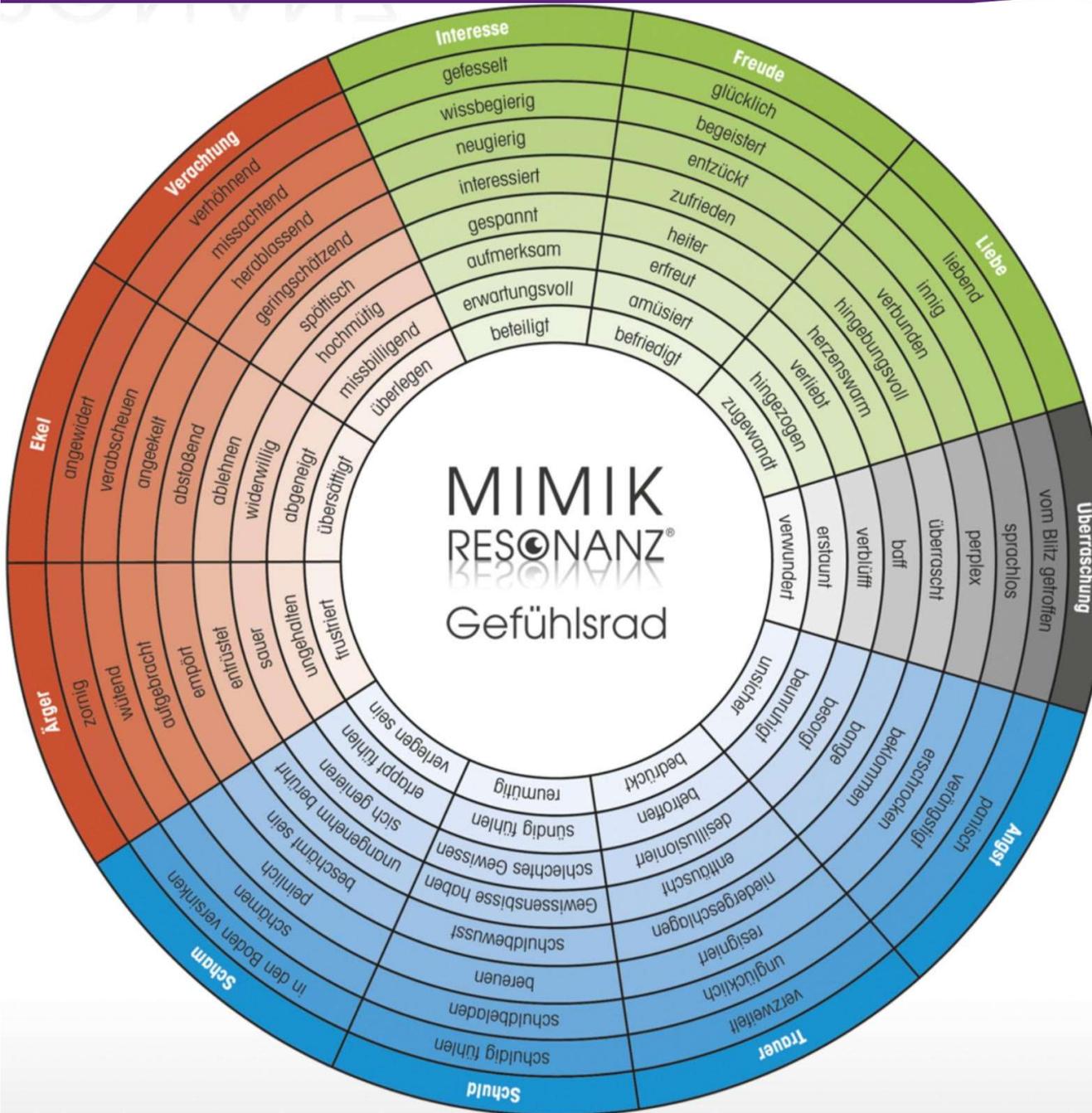
Wie viele Gefühlswörter befinden sich auf eurer Liste?

- **Durchschnittsbereich:** 10-20 Begriffe
- **Unterdurchschnittlich:** weniger als 10 =
Vokabular für Gefühle relativ begrenzt
- **Oberer Durchschnittsbereich:** mehr als 20
- **Überdurchschnittlich:** mehr als 30 =
ausgeprägter Gefühlswortschatz



Zum Emotions- Sommelier werden





Gefühlsrad

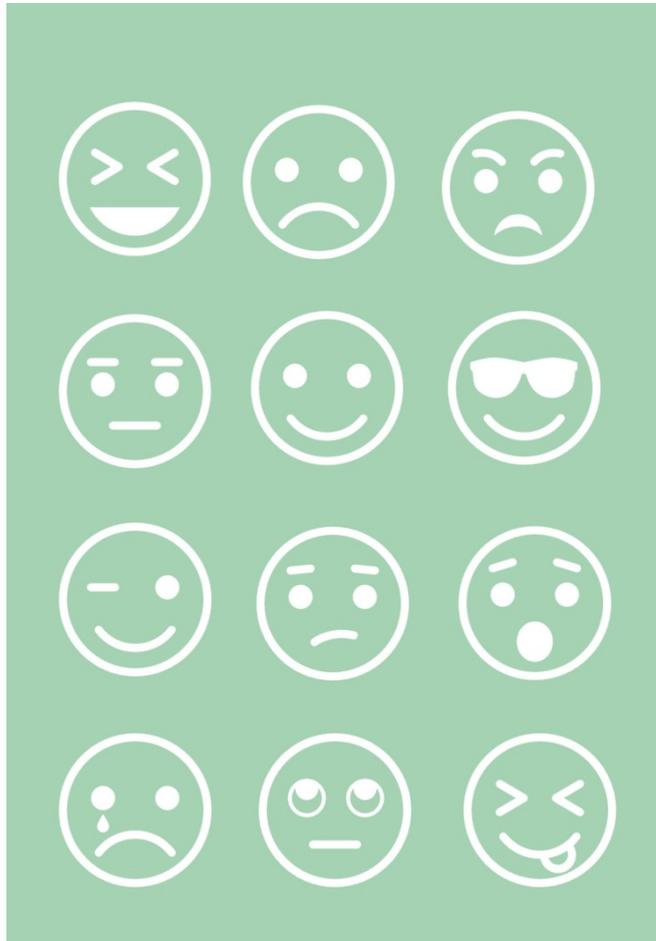
Beispiel

Primäremotion Angst:

- Unsicher
- Beunruhigt
- Besorgt
- Bange
- Beklommen
- Erschrocken
- Verängstigt
- panisch

Quelle: Eilert, D.

Fahrplan



- Check-in
- Die Folgen emotionaler Dissonanz
- Emotionale Ausdrucksflexibilität
 - Gesunde Glaubenssätze über Emotionen
 - Selbstwahrnehmung und emotionale Unterscheidungsgenauigkeit
 - Strategien zur Emotionsregulation
- Cool-down

Emotionen regulieren



Verhältnis von angenehmer und unangenehmer Emotionalität

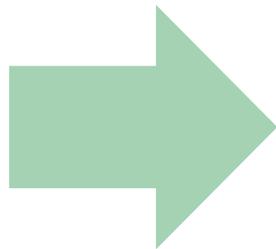
1:1

2:1

3:1

*Risiko für Depressionen ist
6 mal so hoch wie bei
resilienten Personen*

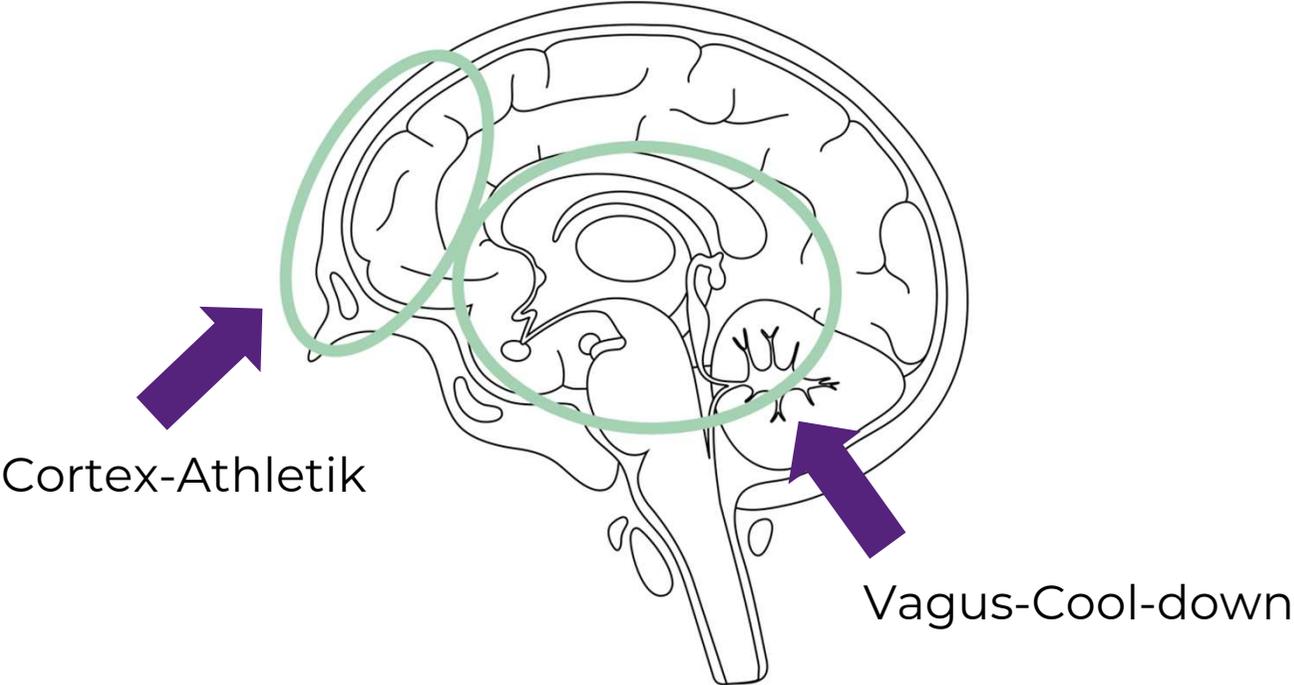
Resilienz



Fazit:

Wir brauchen unsere tägliche Dosis
angenehmer Emotionen

Emotionsregulation



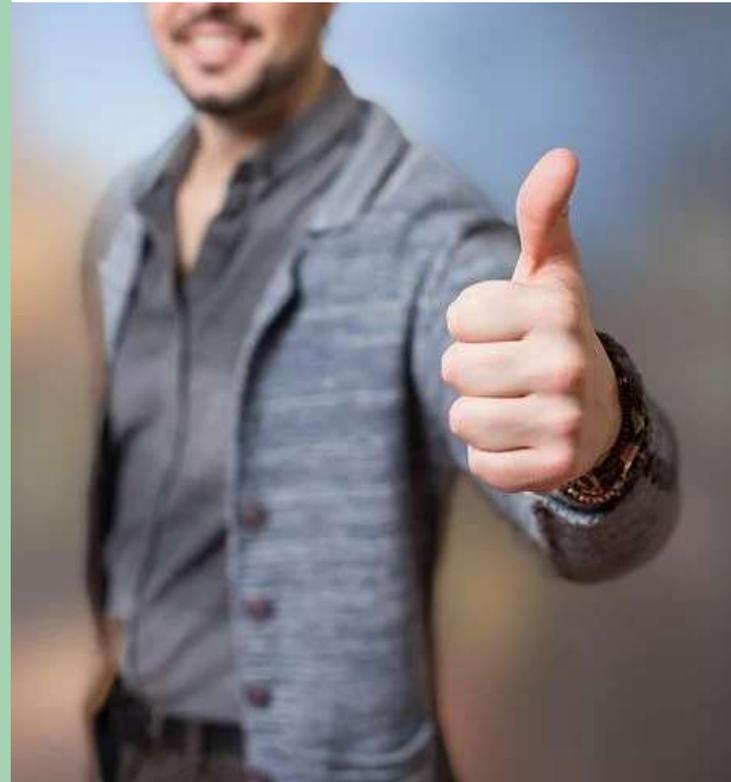
60 Sek. - Grinsen



2 min
Power-Posing



**Blick wechselt
zwischen fern und nah**

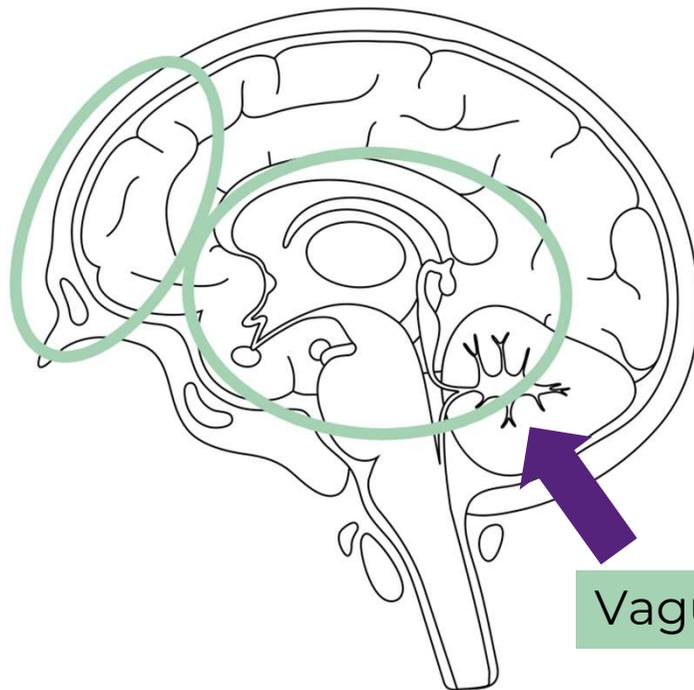


**Lieblingsduft
versprühen**



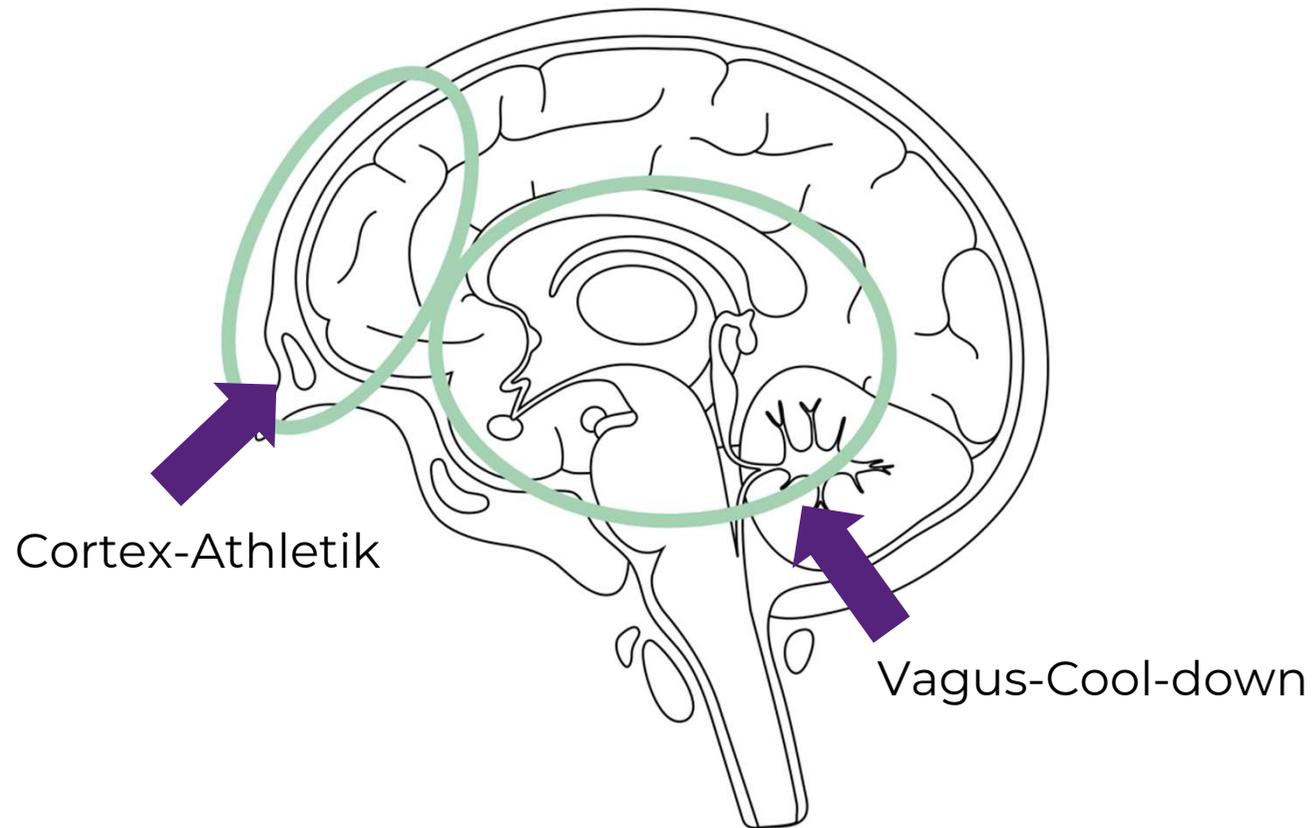
Zusammenfassung

- 4-6-Atmung
- 60 Sekunden Grinsen
- 2 Min Power Posing
- Nah-fern-Wechsel
- Lieblingsduft versprühen

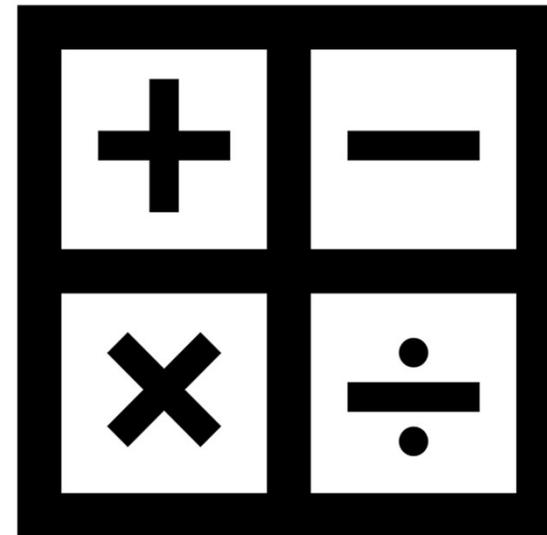


Vagus-Cool-down

Emotionsregulation



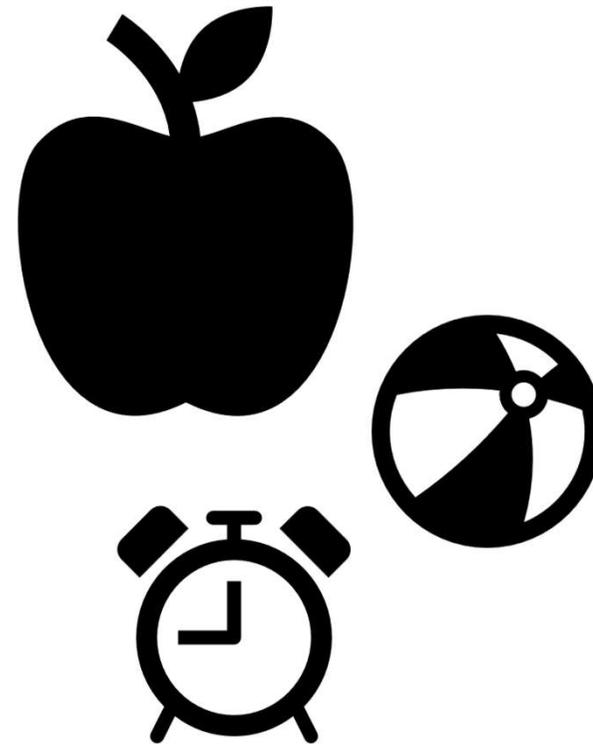
Von 100 in 3er
Schritten rückwärts
zählen



Lange Wörter
rückwärts
buchstabieren



3 Gegenstände im
Raum suchen, die
rund sind



Embrace-Technik

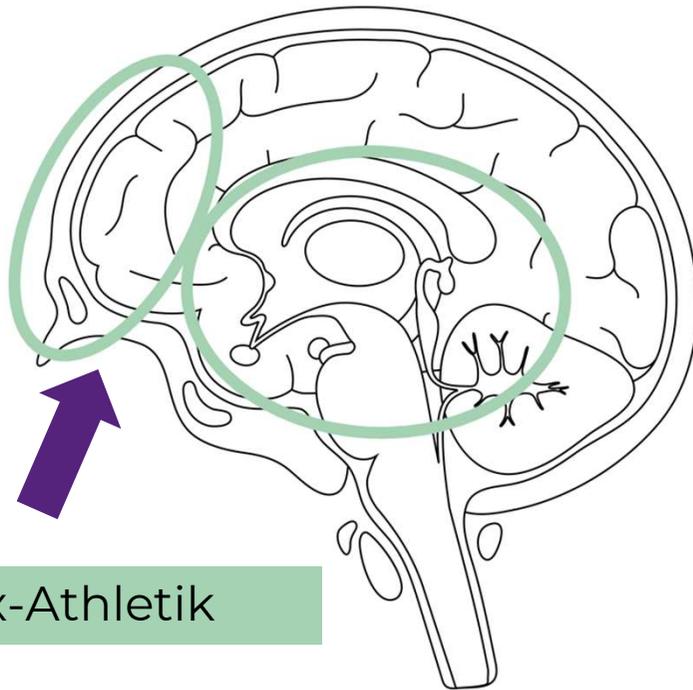


Handyspiele



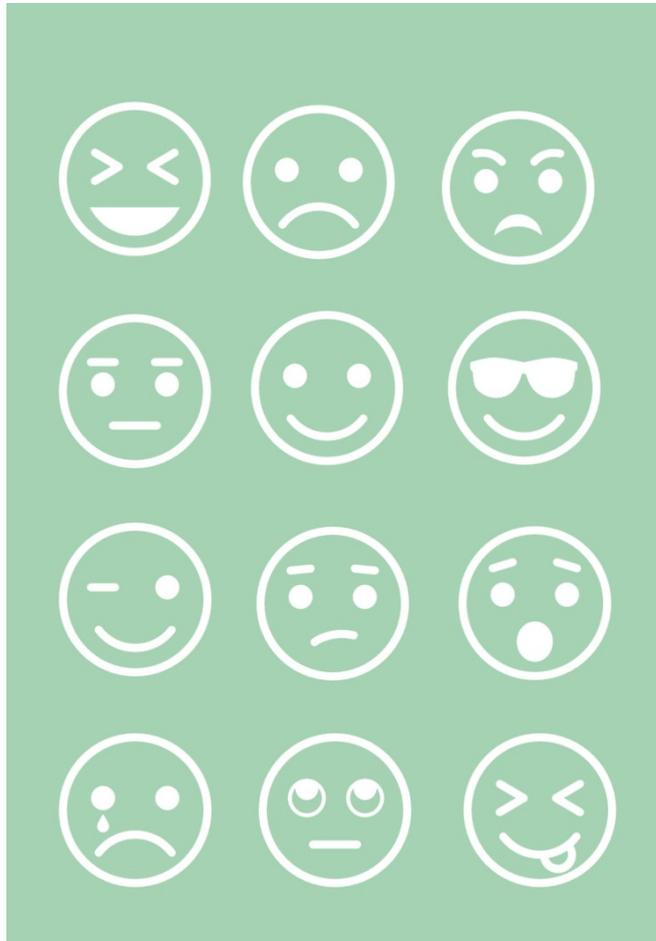
Zusammenfassung

- Rechnen/Rückwärts zählen
- Wörter rückwärts buchstabieren
- 3 Dinge im Raum suchen, die rund sind etc.
- Embrace-Technik
- Handy-Spiele



Cortex-Athletik

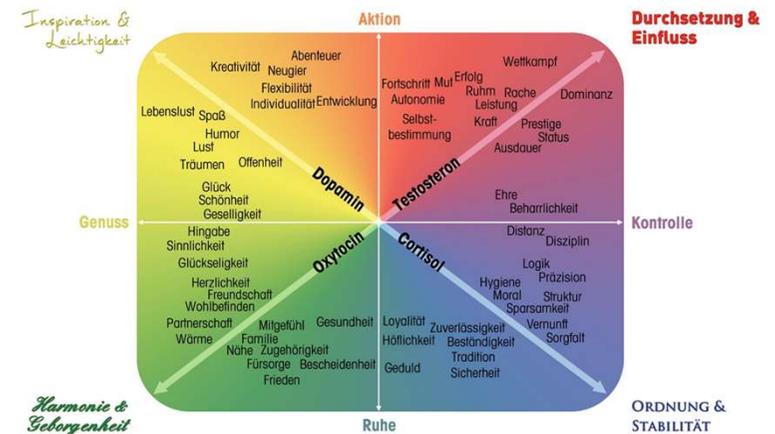
Fahrplan



- Check-in
- Die Folgen emotionaler Dissonanz
- Emotionale Ausdrucksflexibilität
 - Gesunde Glaubenssätze über Emotionen
 - Selbstwahrnehmung und emotionale Unterscheidungsgenauigkeit
 - Strategien zur Emotionsregulation
- Cool-down

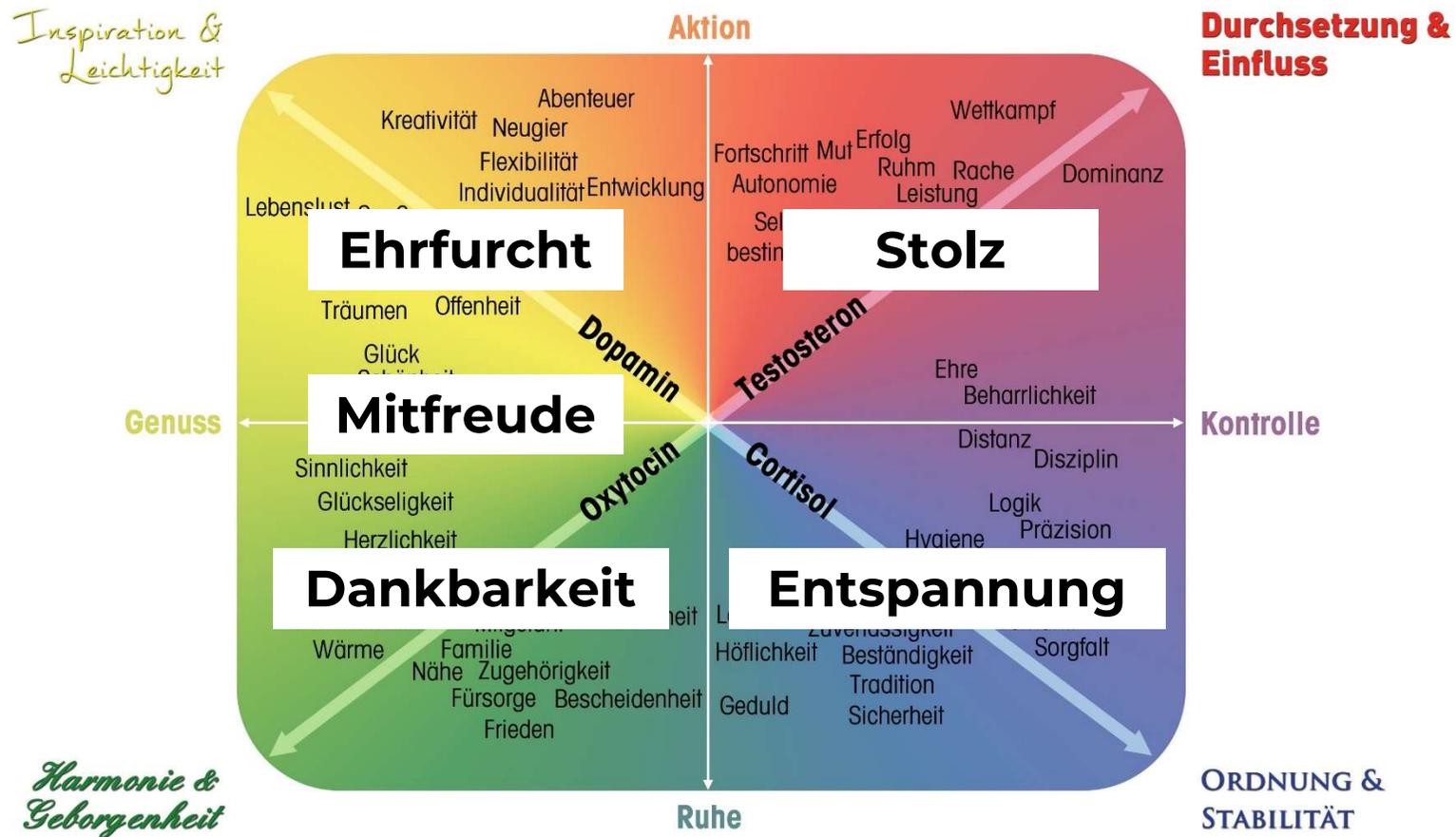
Scheinwerfer auf die schönen Momente ausrichten

MeSource-Meeting



Ordnung/ Stabilität	Entspannung	Wann habe ich mich heute sicher oder einfach nur entspannt gefühlt?
Harmonie/ Geborgenheit	Dankbarkeit	Wofür bin ich heute dankbar?
Durchsetzung/ Einfluss	Stolz	Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?
Leichtigkeit	Ehrfurcht	Wo ist mir heute ein kleiner Wunder begegnet, wann habe ich Ehrfurcht gespürt? Wo habe ich gestaunt?
Harmonie/ Leichtigkeit	Mitfreude	Wem habe ich heute eine Freude gemacht!

Grundbedürfnisse und Superressourcen



Mesource Meeting

Ordnung/ Stabilität	Entspannung	Wann habe ich mich heute sicher oder einfach nur entspannt gefühlt?
Harmonie/ Geborgenheit	Dankbarkeit	Wofür bin ich heute dankbar?
Durchsetzung/ Einfluss	Stolz	Was habe ich heute durch mein Handeln erreicht, auf das ich stolz bin?
Leichtigkeit	Ehrfurcht	Wo ist mir heute ein kleines Wunder begegnet, wann habe ich Ehrfurcht gespürt? Wo habe ich gestaunt?
Harmonie/ Leichtigkeit	Mitfreude	Wem habe ich heute eine Freude gemacht!

Hausaufgabe: Pro Frage 15 Sekunden, 1-3 mal täglich



WOHLFÜHL CAMPUS
STUDY • LIFE • BALANCE



**Herz
& Beck**



Dipl.-Psych.

Andrea Herz



0178 | 62 92 10 3

Dipl.-Psych.

Anja Beck



0157 | 71 33 83 33



kontakt@herz-beck.de



www.herz-beck.de

follow us on |



/Herz.Beck



Herz,beck