

Mit mehr
Emotionskompetenz und
Achtsamkeit durch deinen
Studienalltag



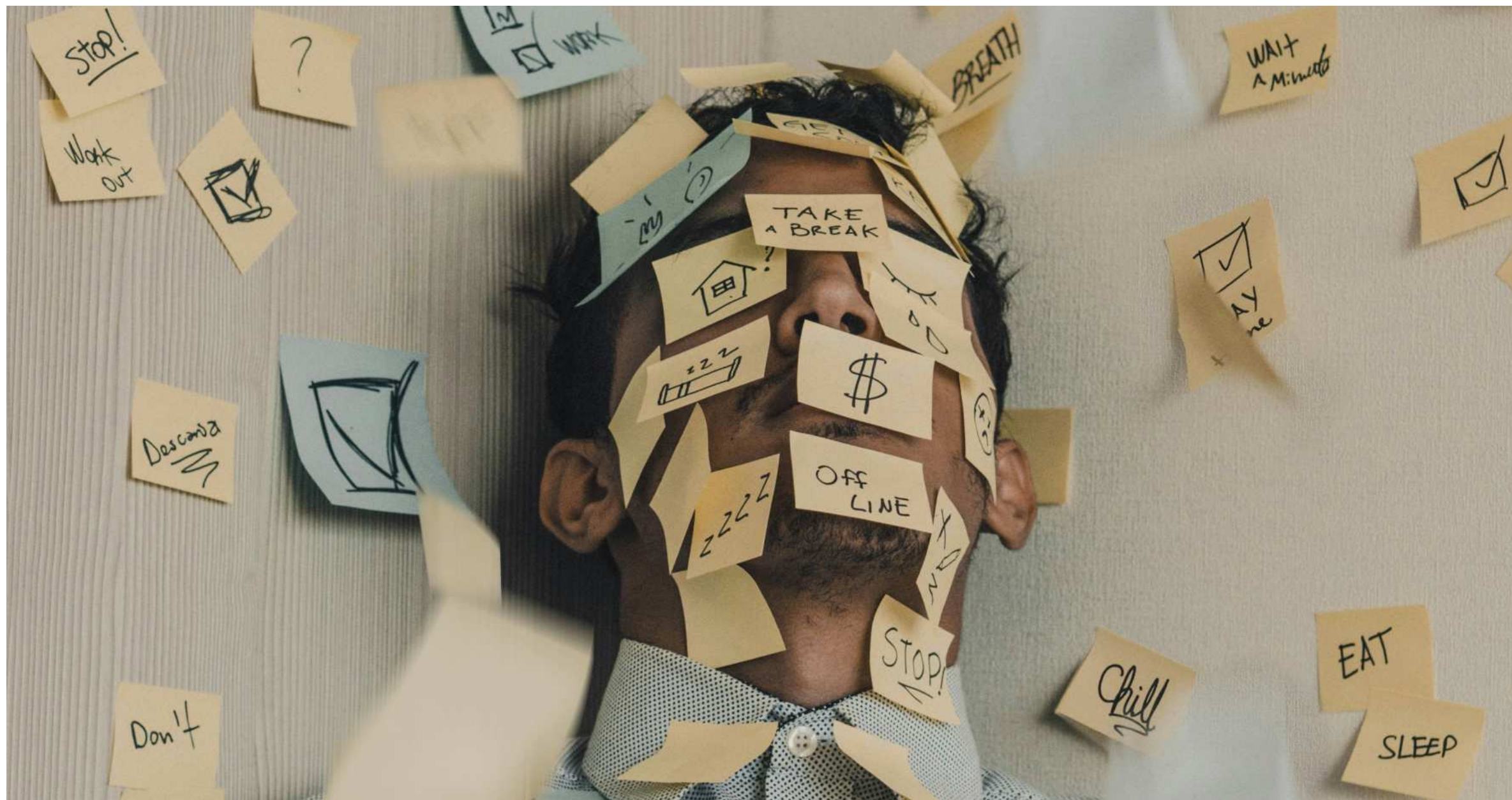
Kennenlernen



- 1) Teile etwas Positives, das dir in den letzten 48h (falls nicht in der letzten Woche) passiert ist.
- 2) Wofür würdest du bereits 5 h morgens aufstehen?

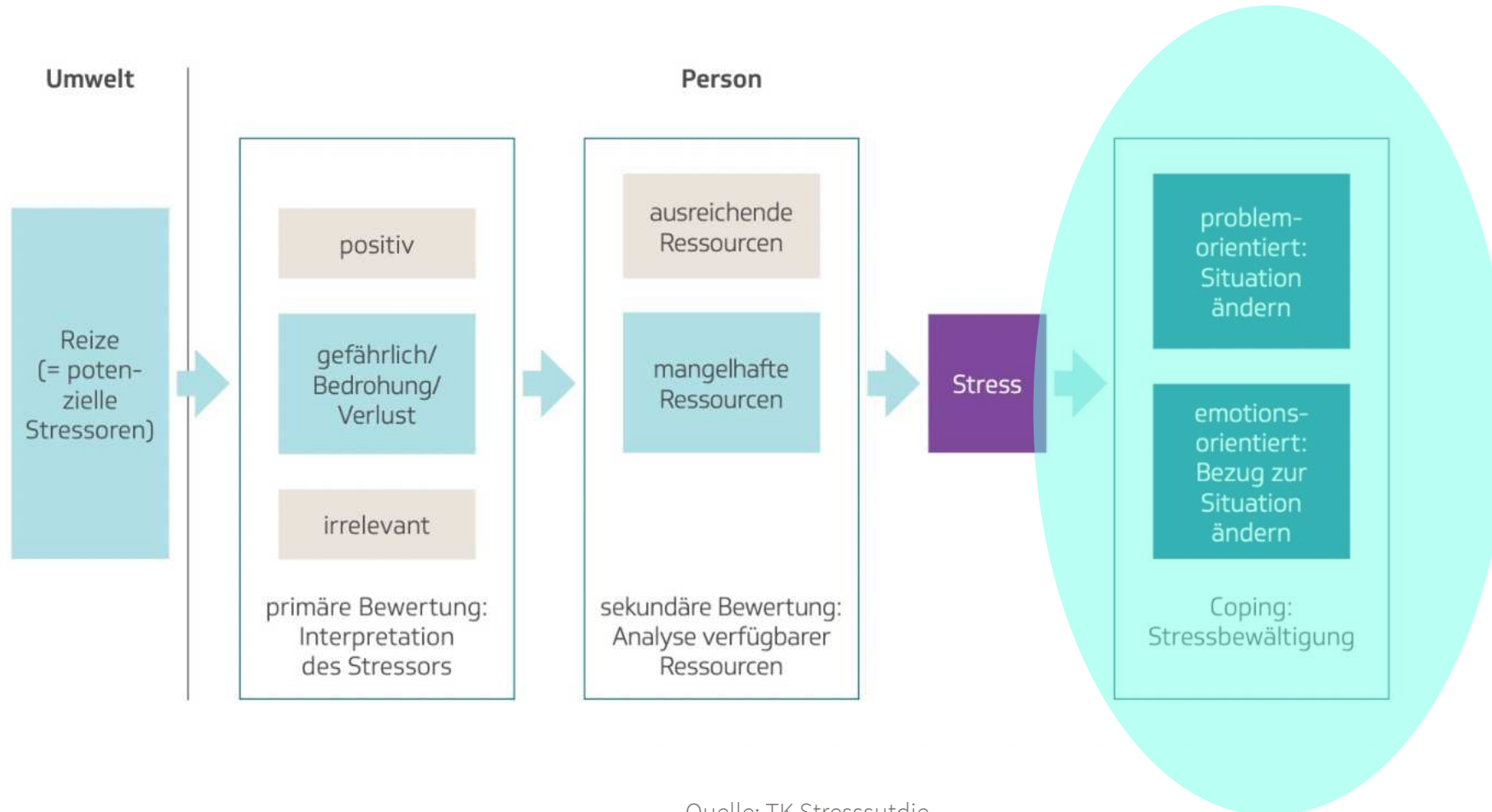


Hintergrund



Bewältigung und Stress

Lazarus: Transaktionales Stressmodell





Bewältigung und Stress

(1) Personale Bewältigungsressourcen

- (a) Direkte (problemorientierte) Bewältigung
- (b) Indirekte (emotionsorientierte)

(2) Soziale Bewältigungsressourcen

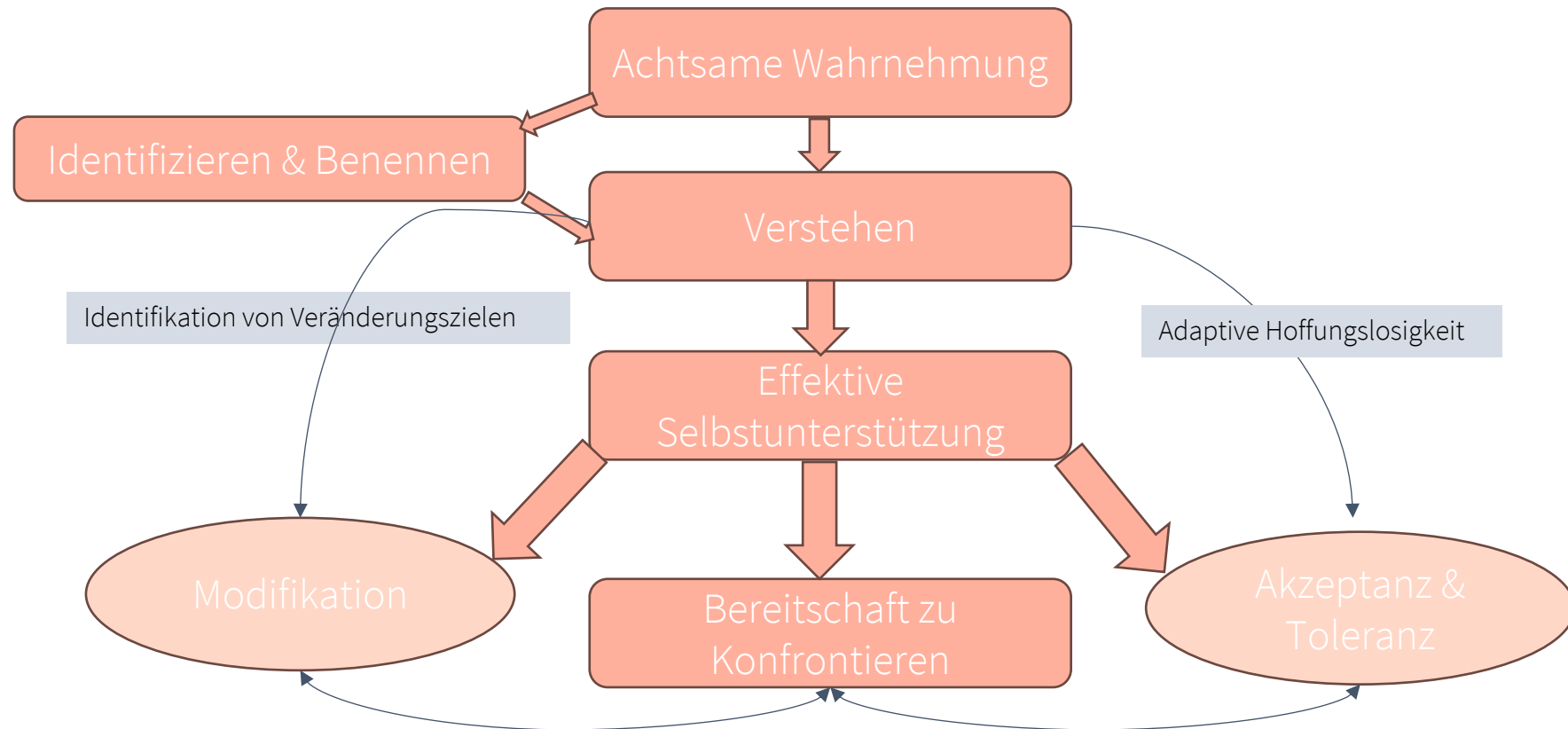
Günstig für eine angemessene Problembewältigung:

Breites Bewältigungsrepertoire, das situationsgerecht eingesetzt wird.



Welche
Copingmechanismen
nutzt du?

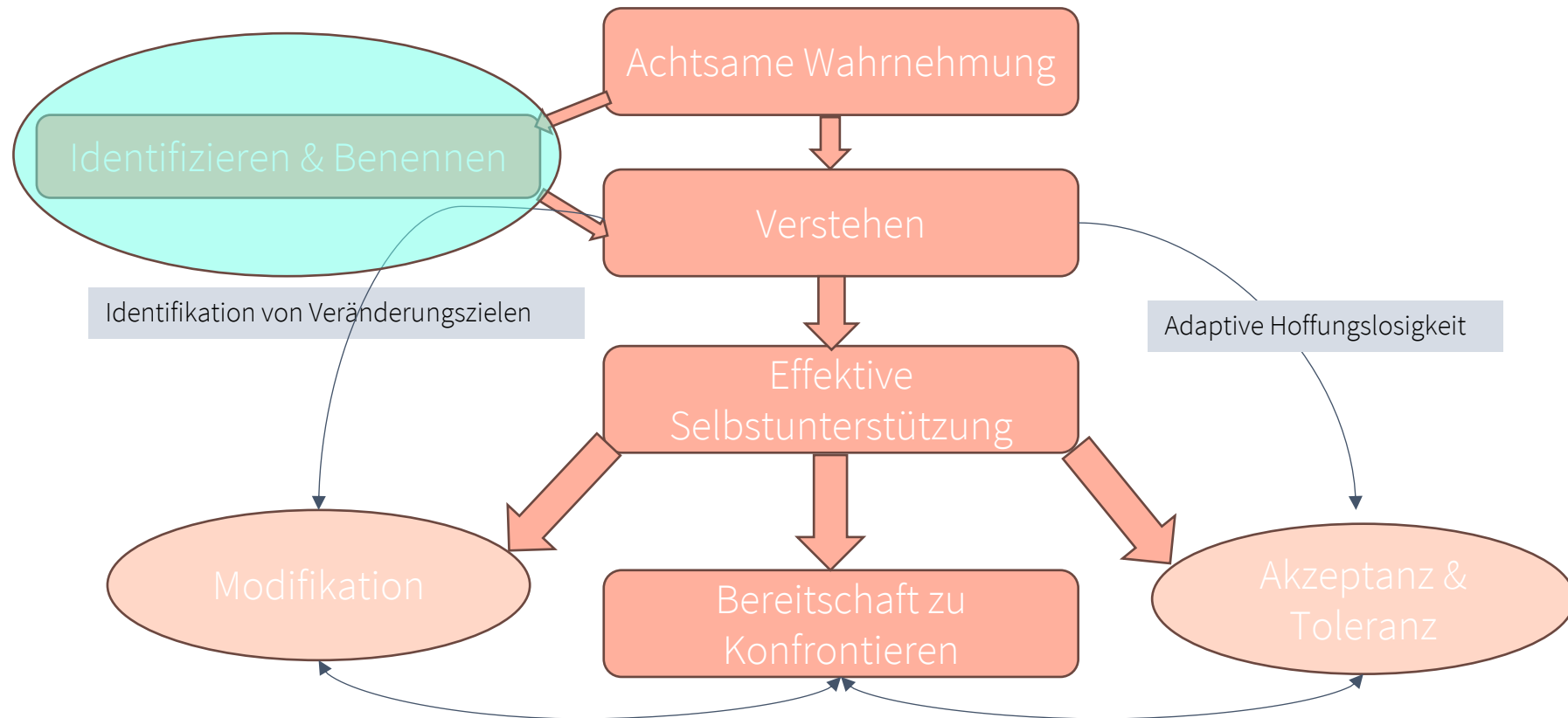
Adaptive Emotionsregulation nach Berking (2015)

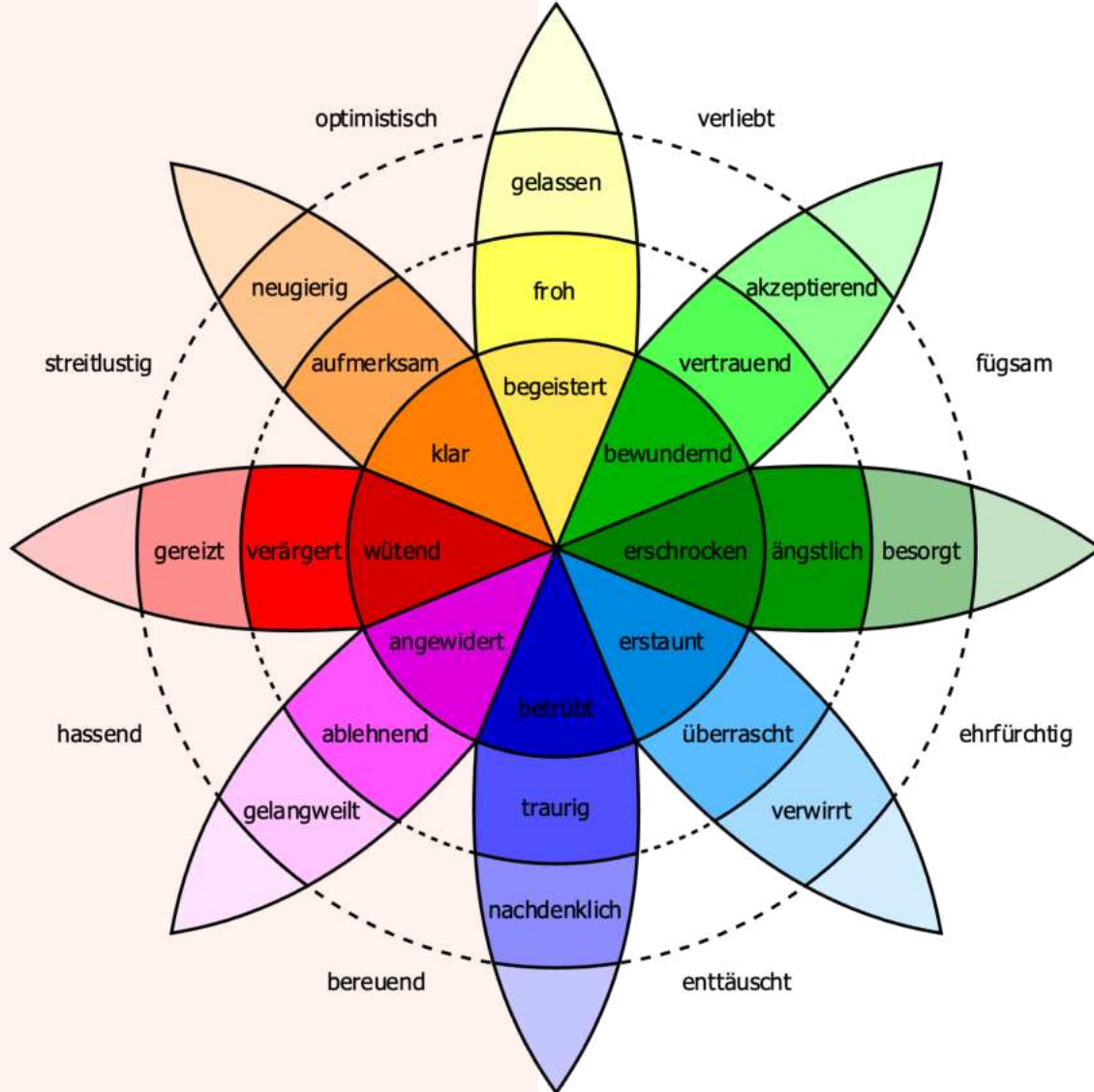


A cluster of pink and yellow balloons with smiley faces against a blue sky. The balloons are of various shades of pink and yellow, some with simple black line drawings of faces. They are floating against a bright blue sky with some white clouds. A semi-transparent orange banner is overlaid across the middle of the image.

Emotionen

Adaptive Emotionsregulation nach Berking (2015)



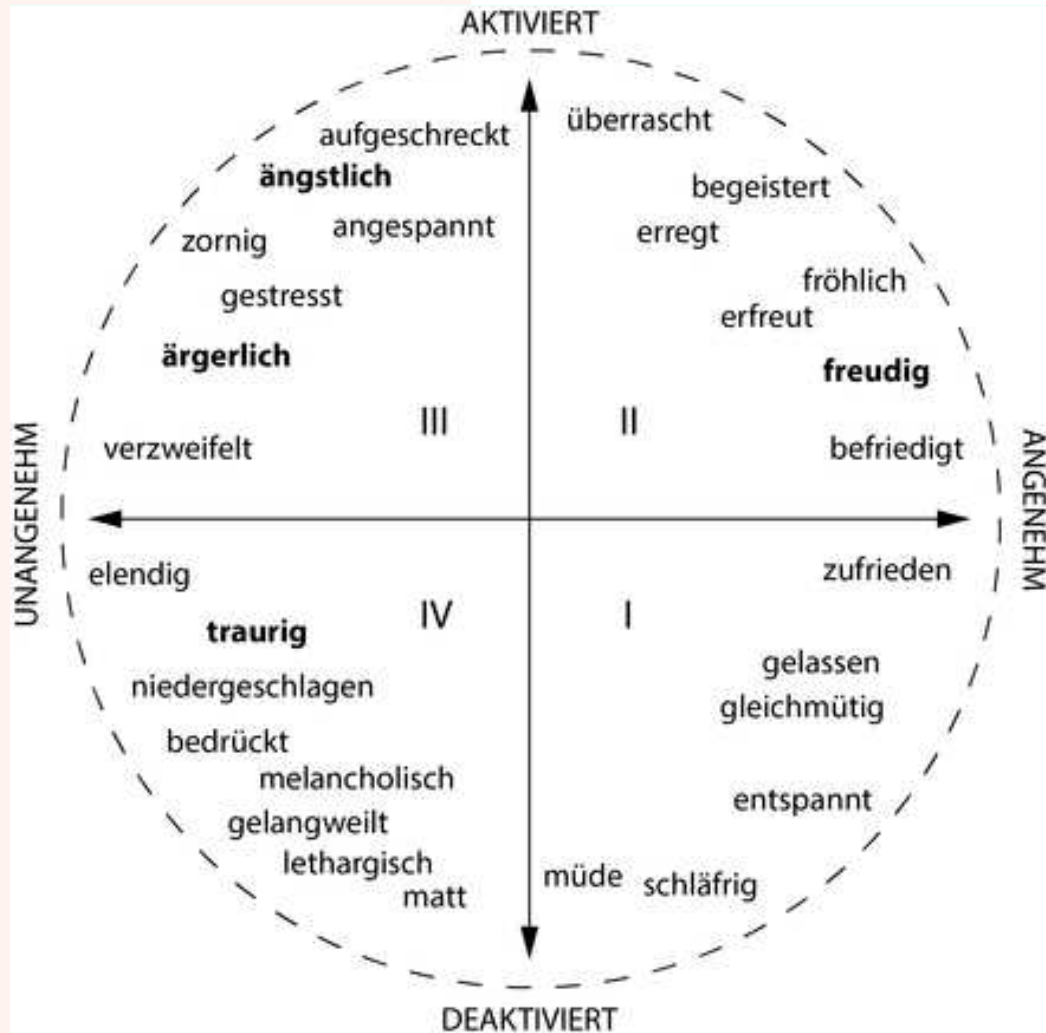


Emotionen

= psychophysiologische Bewegtheit als Reaktion auf ein wahrgenommenes Ereignis

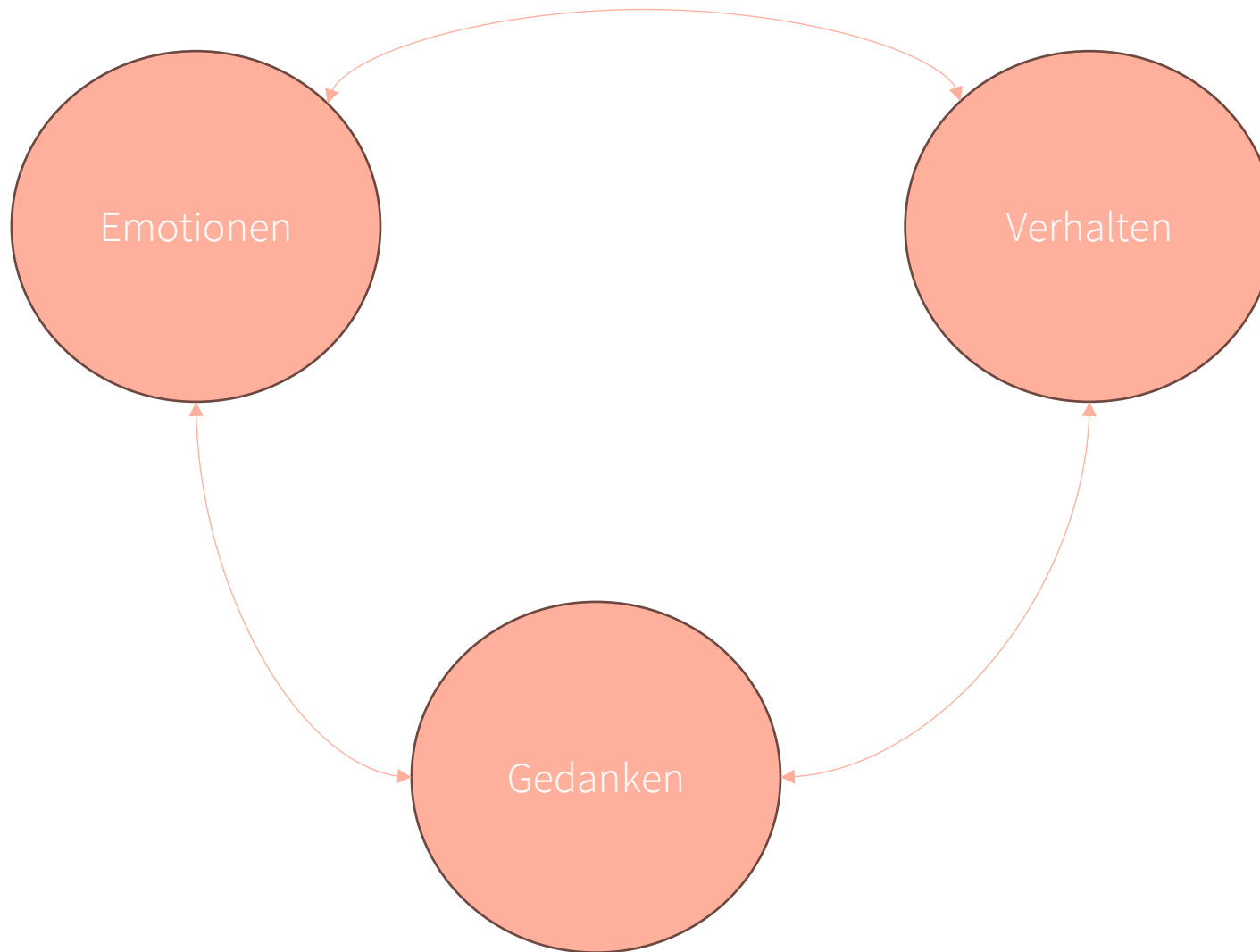
Emotionen

- Steuern unser Verhalten
- variieren in der Intensität mit der Bedeutsamkeit der Situation
- Haben spezielle körperliche, hormonelle und neuropsychologische Korrelate
- können bewusst wahrgenommen werden und beeinflusst werden

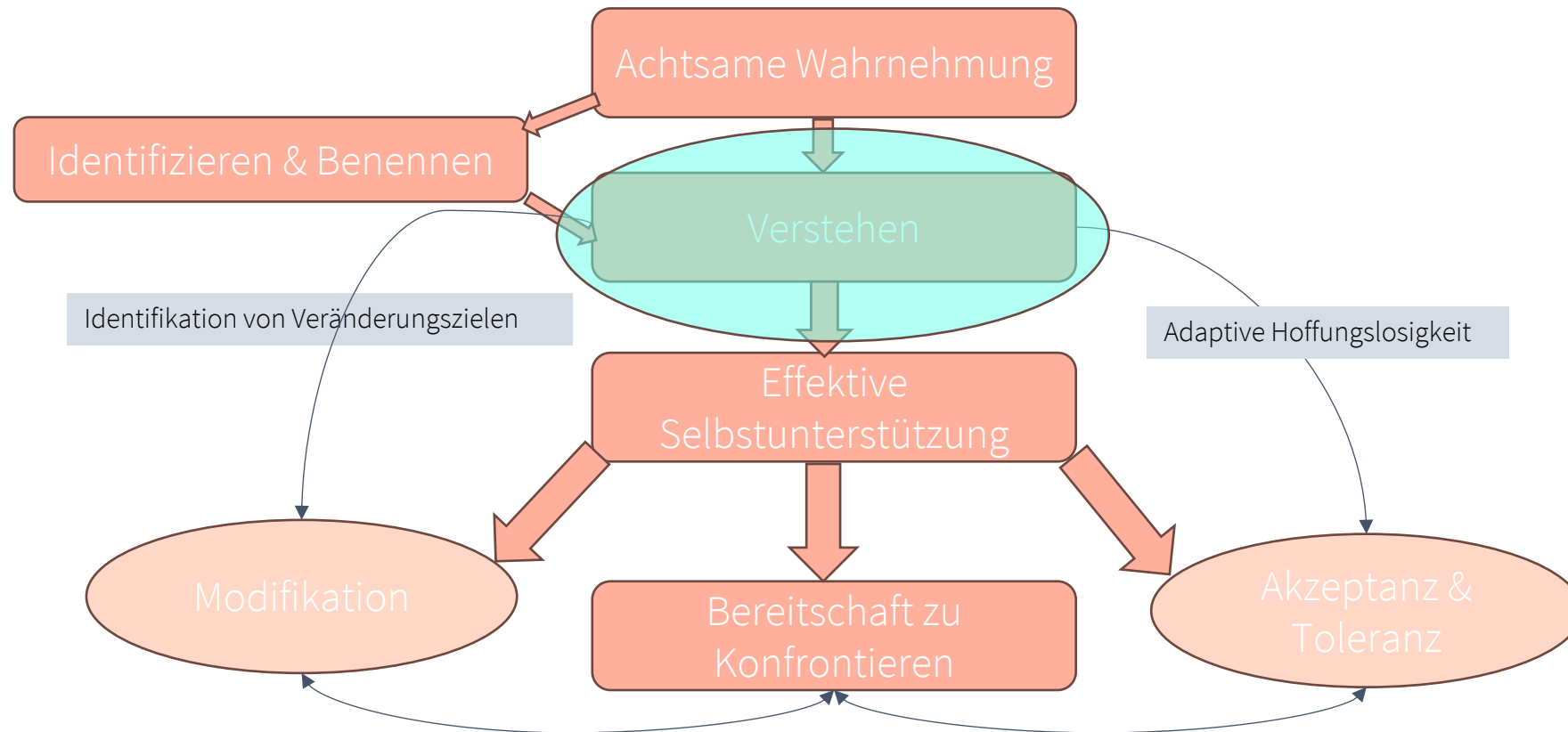


Emotionen

- Emotionen haben sensorische, kognitive, physiologische, motivationale und expressive Komponenten
- Erfüllte Bedürfnisse führen zu angenehmen Emotionen, unerfüllte Emotionen zu unangenehmen Emotionen.



Adaptive Emotionsregulation nach Berking (2015)





Emotionen

Unsere Emotionen sind wie Hinweisschilder. Sie zeigen uns Bedürfnisse an und helfen uns unser Verhalten in Richtung der Erfüllung unserer Bedürfnisse zu steuern oder mit anderen Menschen zu kommunizieren

Funktionalität von Emotionen oder: Wofür sind Emotionen gut?

Trauer

Selbst: Verlust von etwas
Wichtigem

Andere: Wiederanschlussfunktion

Ekel

Selbst: Das ist nicht gut für dich

Andere: Das ist potentiell
schädlich für euch

Wut/Ärger

Selbst: Grenzverletzung /
wahrgenommene Ungerechtigkeit

Andere: Abgrenzungsfunktion

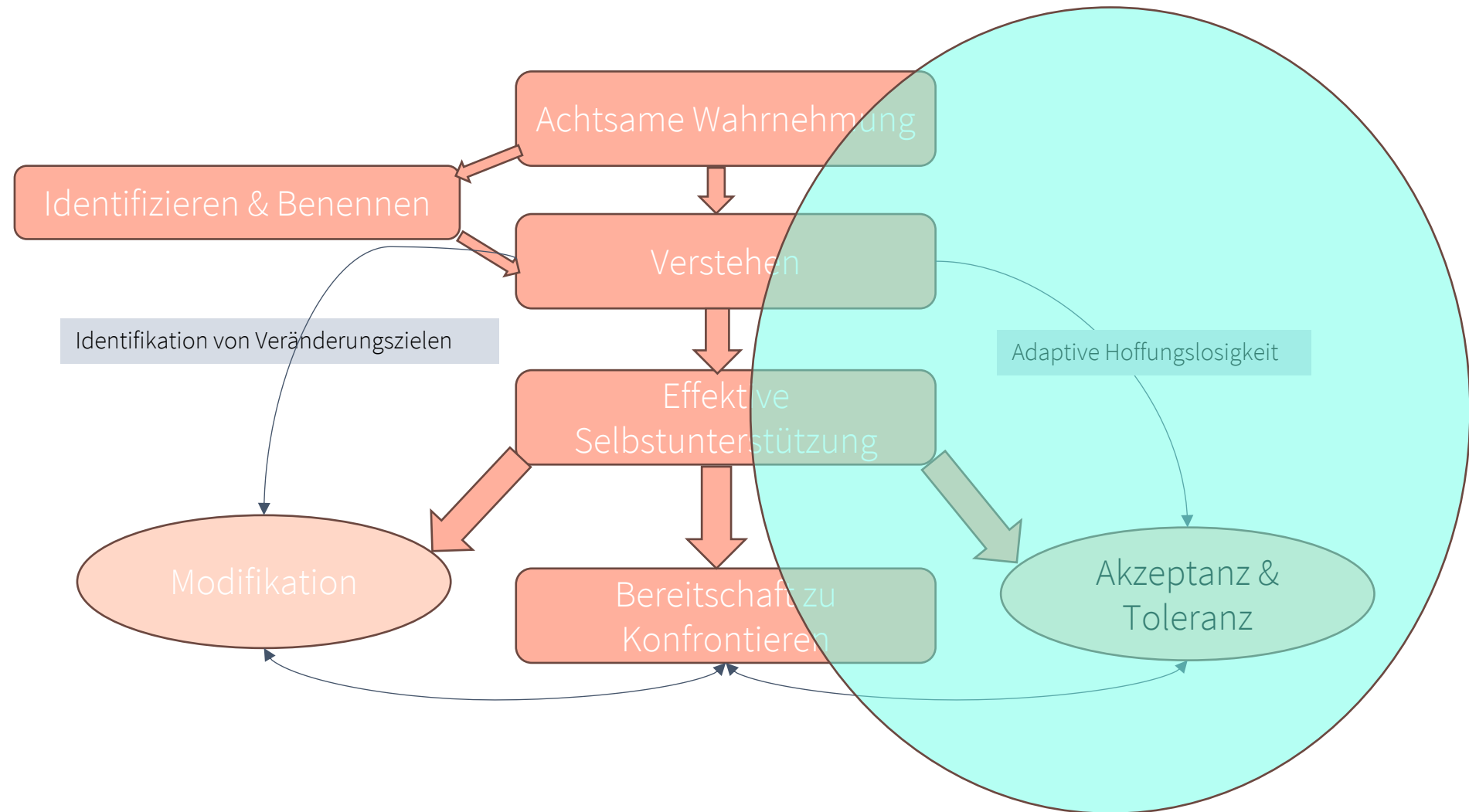
Neugier

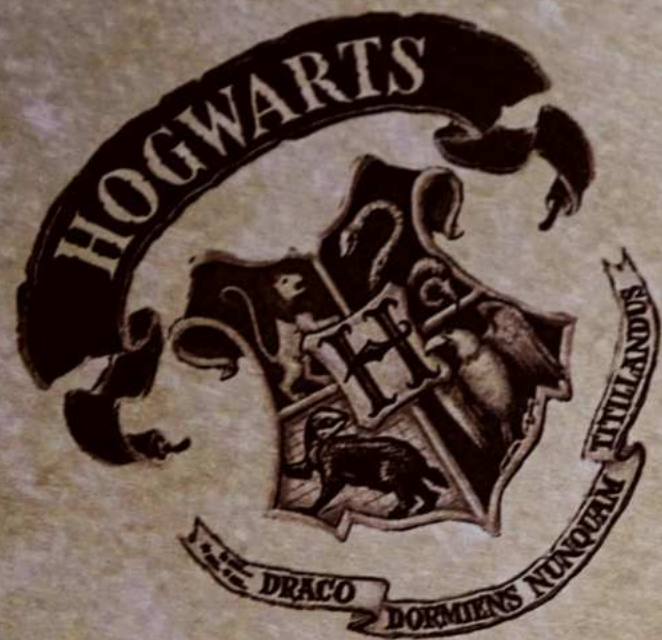
Selbst: Lenkung der
Aufmerksamkeit und
motivationale Komponente der
Annäherung

Andere: Interessengemeinschaft



Adaptive Emotionsregulation nach Berking (2015)







PUSHING AWAY
DIFFICULT THOUGHTS FEELINGS AND EMOTIONS...



DOES NOT MAKE THEM GO AWAY...
IT CAN MAKE THINGS MORE DIFFICULT !



YOU DON'T HAVE TO LIKE THEM OR WANT THEM-
YOU MAY WISH THEY WERE NOT HERE



BUT COULD YOU BE WILLING
TO ALLOW THEM TO BE HERE...
SO YOU CAN GET ON WITH
WHAT TRULY MATTERS TO YOU ?

Was ist Akzeptanz?



Es regnet!

- Mein Tag ist ruiniert!
- Mein Tag wäre besser, wenn es nicht regnen würde.
- Wieso regnet es immer, wenn ich Sonne haben will?
- Ich mag keinen Regen.
- Ich wünschte, es würde nicht regnen.



Es regnet!

okay.

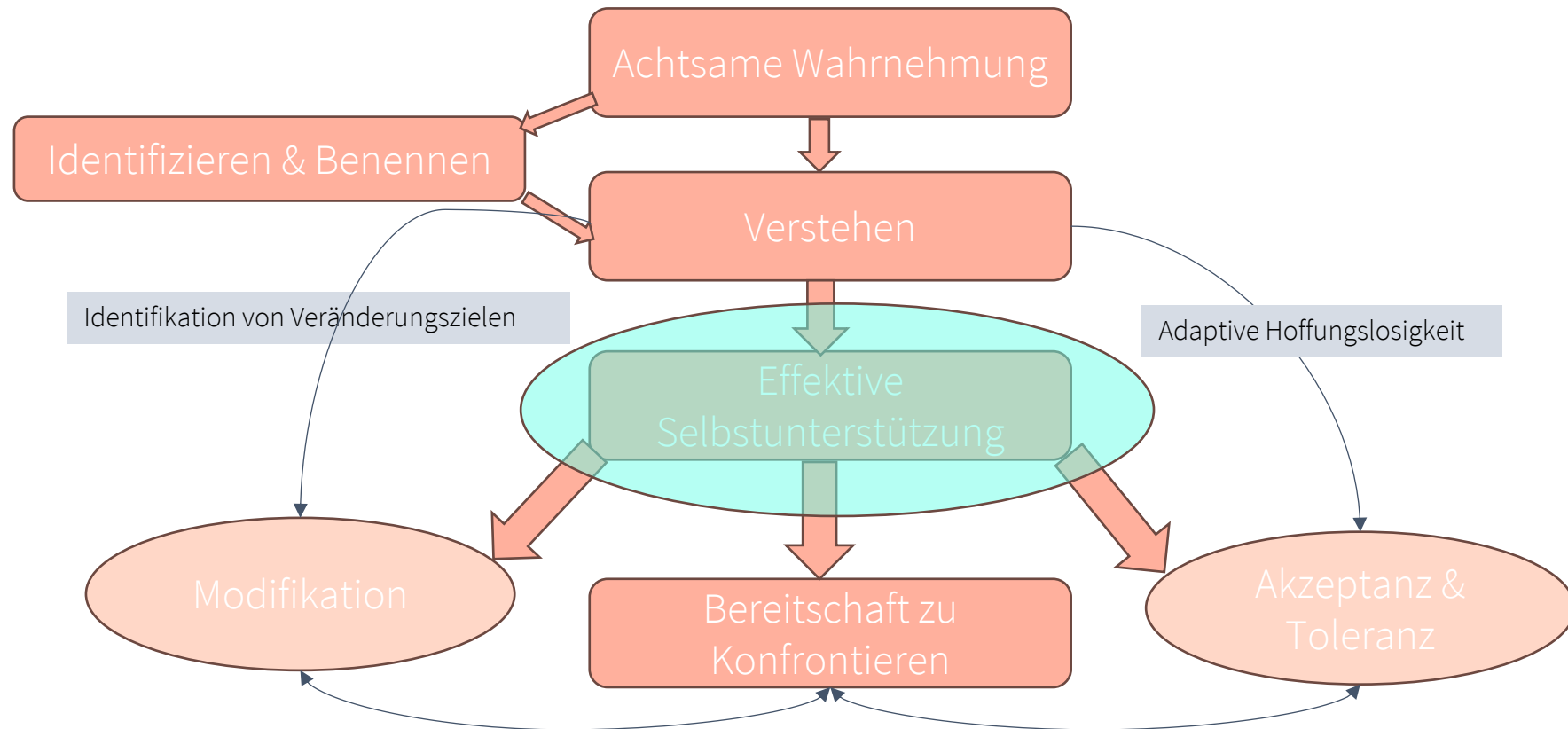
Jeder erlebt in seinem Leben einmalmal schlimme Dinge und weiß, dass die schmerzhaften Erinnerungen, Gedanken und Gefühle nicht einfach mit einem Achselzucken hingenommen werden können. Wenn wir von Akzeptanz sprechen, dann meinen wir nicht, dass du solche oder ähnliche Erfahrungen hinnehmen sollst, als wäre nie etwas passiert, um dann weiter zu machen wie zuvor. Akzeptanz bezieht sich darauf, zu lernen, Gedanken und Gefühle so sein zu lassen wie sie sind - angenehm oder schmerzlich.

Jeden Tag machen wir neue positive und negative Erfahrungen, die unser Leben auf vielfältige Art und Weise beeinflussen. Daran können wir nichts ändern, selbst wenn wir es wollten. Aber was wir ändern können ist die Art und Weise, wie wir unsere Gedanken, Gefühle und Erinnerungen sehen. Deshalb sollst du eine neue Perspektive lernen, mit der du deine persönliche Geschichte von einem anderen Blickwinkel aus betrachten kannst, um deine Gedanken und Gefühle so zu akzeptieren, wie sie sind.

*Was wir **nicht** mit Akzeptanz meinen:* resignieren, ertragen, „die Zähne zusammen beißen und aushalten“.

Was wir mit Akzeptanz meinen: Sich ihnen öffnen und Raum geben. Sie da sein lassen, wo sie bereits sind. Nicht länger gegen sie ankämpfen. Sie zulassen. Keine Energie mehr darauf verwenden, sie zu unterdrücken.

Adaptive Emotionsregulation nach Berking (2015)

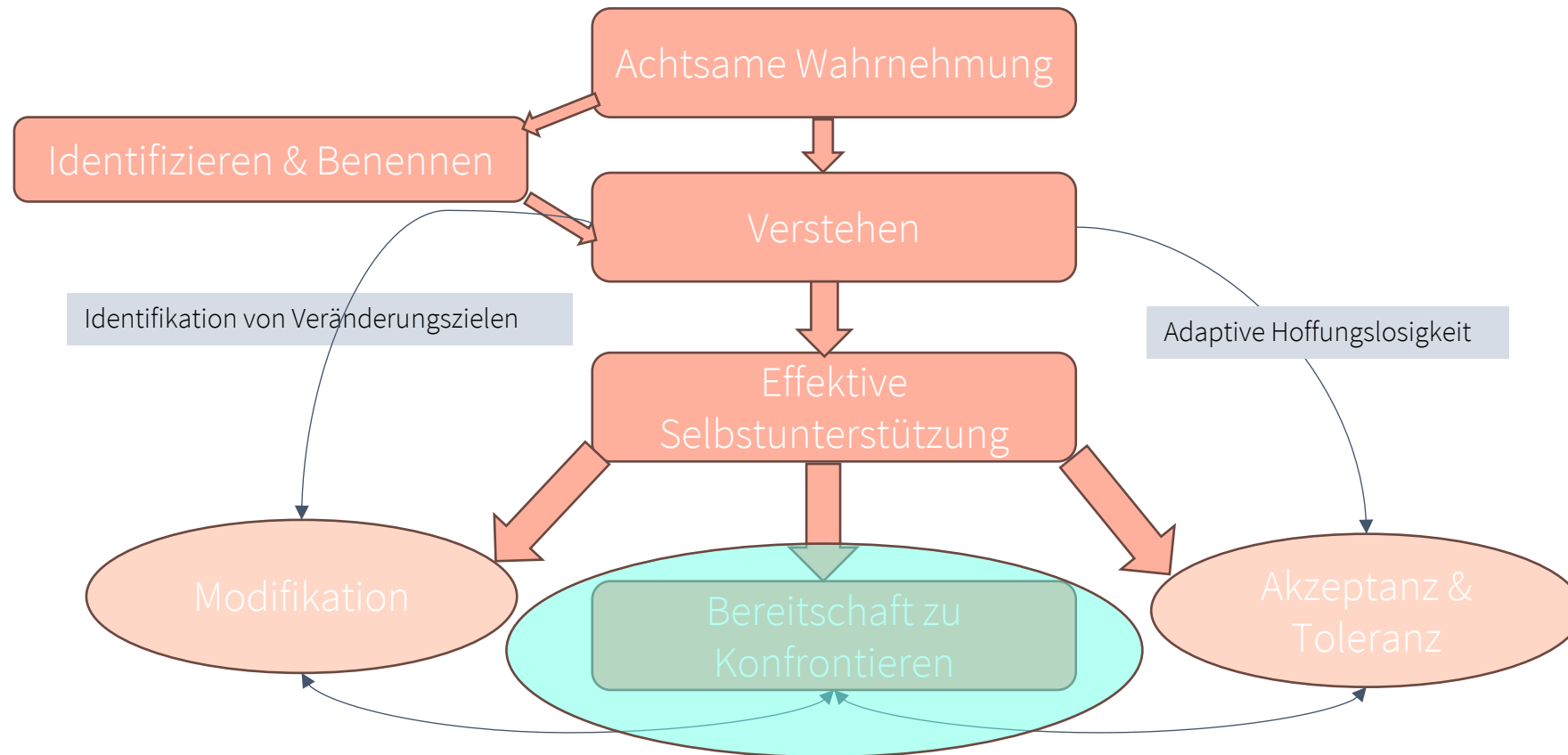


Wie würdest du mit einem Freund / einer Freundin umgehen?

Bitte nimm dir ein Blatt Papier und beantworte folgende Fragen:

1. Denk zunächst darüber nach, wie es ist, wenn es einem engen Freund oder einer engen Freundin von dir nicht so gut geht. Wie würdest du auf deinen Freund oder deine Freundin eingehen? Was würdest du sagen? Schreibe bitte auf, was du normalerweise machst, was du sagst, und nimm auch wahr in welcher Tonlage du typischerweise mit deinem Freund oder deiner Freundin sprichst.
 2. Und jetzt denke darüber nach, wie es ist, wenn du dich schlecht fühlst oder es dir nicht so gut geht. Wie reagierst du normalerweise dir gegenüber in solchen Situationen? Schreibe bitte auf, was du normalerweise machst, was du sagst, und nimm auch wahr in welcher Tonlage du typischerweise zu dir sprichst.
 3. Hast du einen Unterschied bemerkt? Wenn ja, dann frage dich, warum dieser Unterschied besteht. Welche Faktoren spielen eine Rolle? Warum behandelst du dich und andere so unterschiedlich?
- Was denkst du, wie würden sich manche Dinge verändern, wenn du mit dir genauso umgehen würdest wie mit einem guten Freund oder einer guten Freundin wenn es dir schlecht geht? Schreibe ein paar Dinge dazu auf.

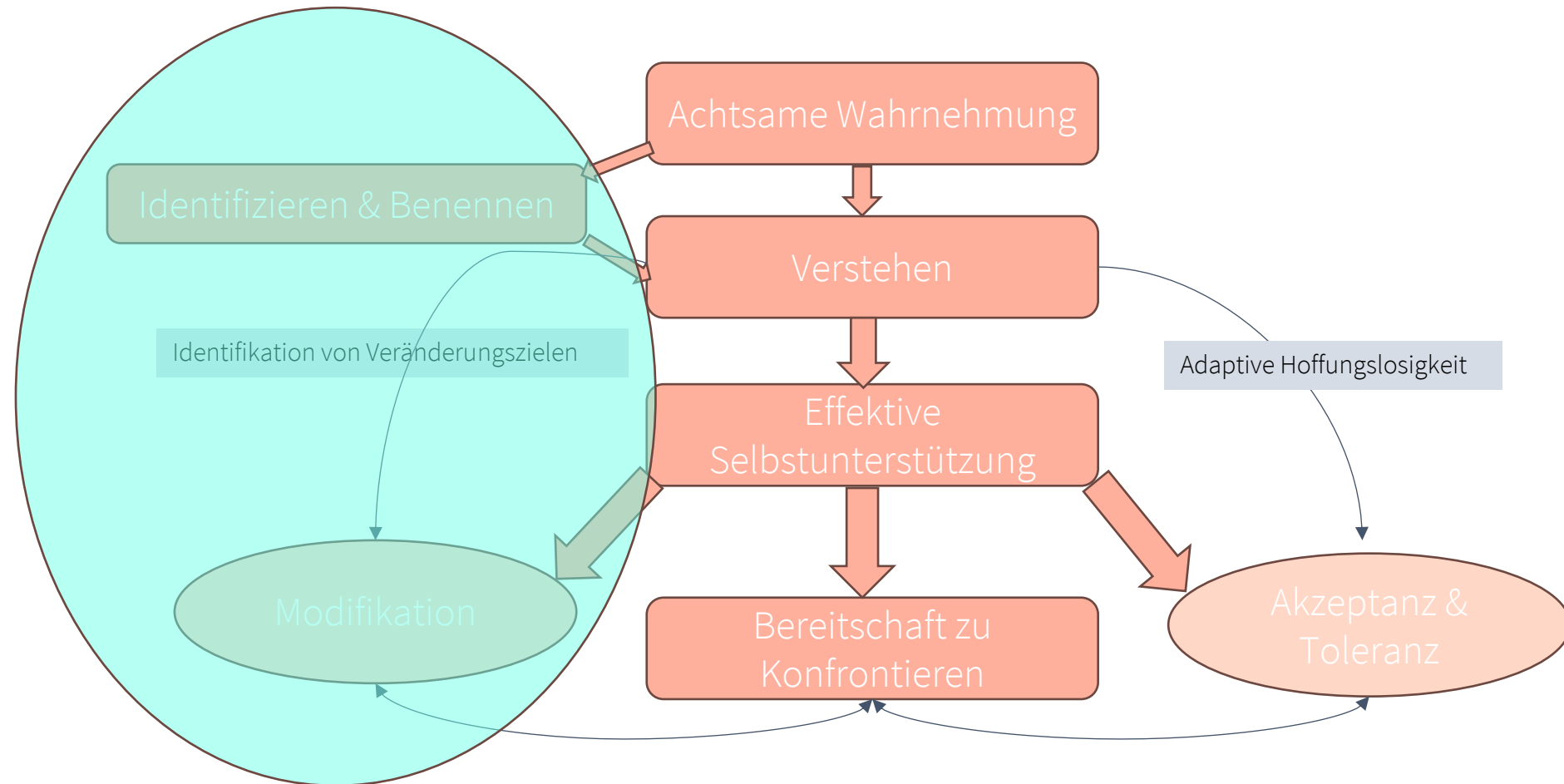
Adaptive Emotionsregulation nach Berking (2015)





Wie jede Medaille, haben auch unsere Erfahrungen zwei Seiten. So erleben wir gute Dinge wie Liebe, Freude und Überraschungen als auch schmerzhaftes Dinge, wie Trauer, Wut oder Angst. Damit wir die wertvollen Dinge in unserem Leben erleben können, müssen wir die gesamte Bandbreite unserer Emotionen annehmen und so auch die negativen Seiten, die unweigerlich dazu gehören. Zum Beispiel ist der Wert, deine Freunde zu lieben und für sie da zu sein, auch immer mit unangenehmen Gefühlen wie beispielsweise Trennungsschmerz, Angst, Verlust, usw. verbunden. Natürlich bleibt dir auch die Möglichkeit, dich nicht auf deine Freunde einzulassen und die damit verbundenen unangenehmen Gefühle oder Erfahrungen zu vermeiden. Das würde aber auch bedeuten, dass du das aufgeben würdest, was zu den wichtigen Dingen in deinem Leben gehört. Um nach seinen Werten leben zu können, muss man bereit zu sein, beide Seiten der Medaille zu akzeptieren und zu verstehen, dass ohne die eine Seite die andere Seite nicht existiert.

Adaptive Emotionsregulation nach Berking (2015)





Emotionsregulation

- Prozesse, mit denen wir Menschen versuchen, die Art, Intensität oder die Dauer von Emotionen zu beeinflussen.

Warum regulieren wir Emotionen?

Nach Tamir (2018)

Hedonisch

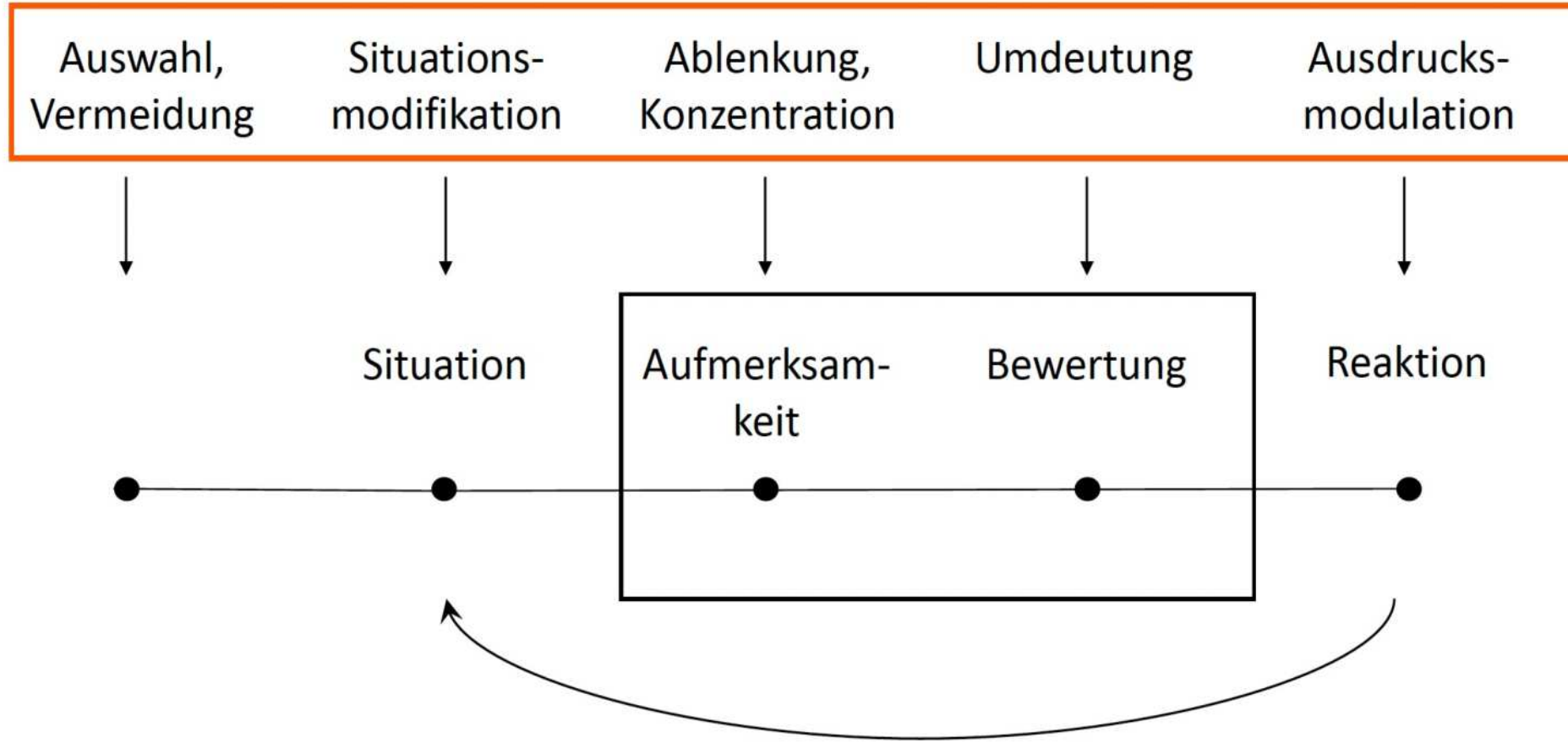
Regulation von Emotionen „um ihrer selbst willen“

Instrumentell

Regulation von Emotionen im Interesse von:

- Leistung/Erfolg
- Informationsgewinn
- Sozialen Beziehungen
- Persönlichem Wachstum

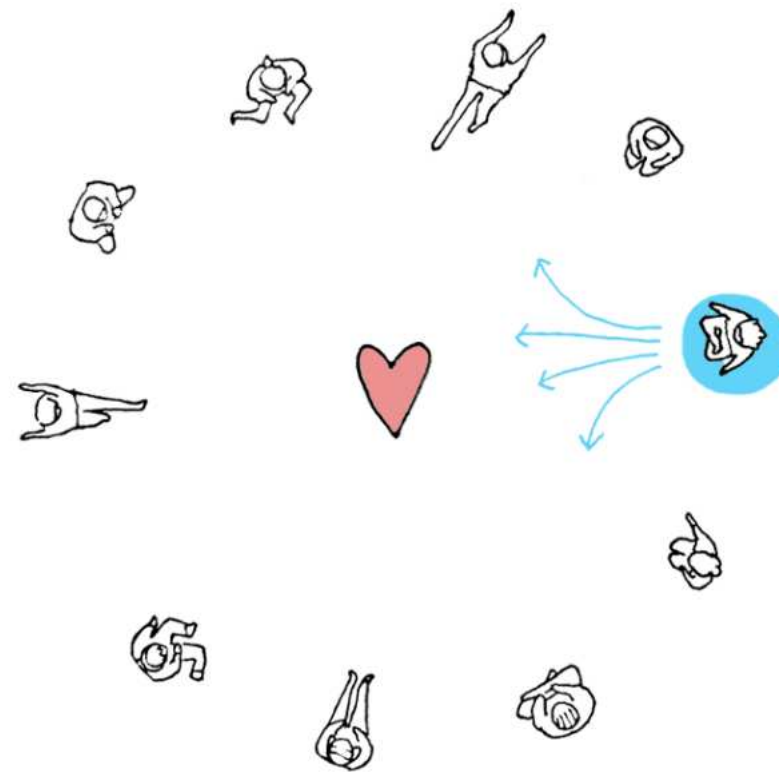
Hier habt ihr Einflussmöglichkeiten



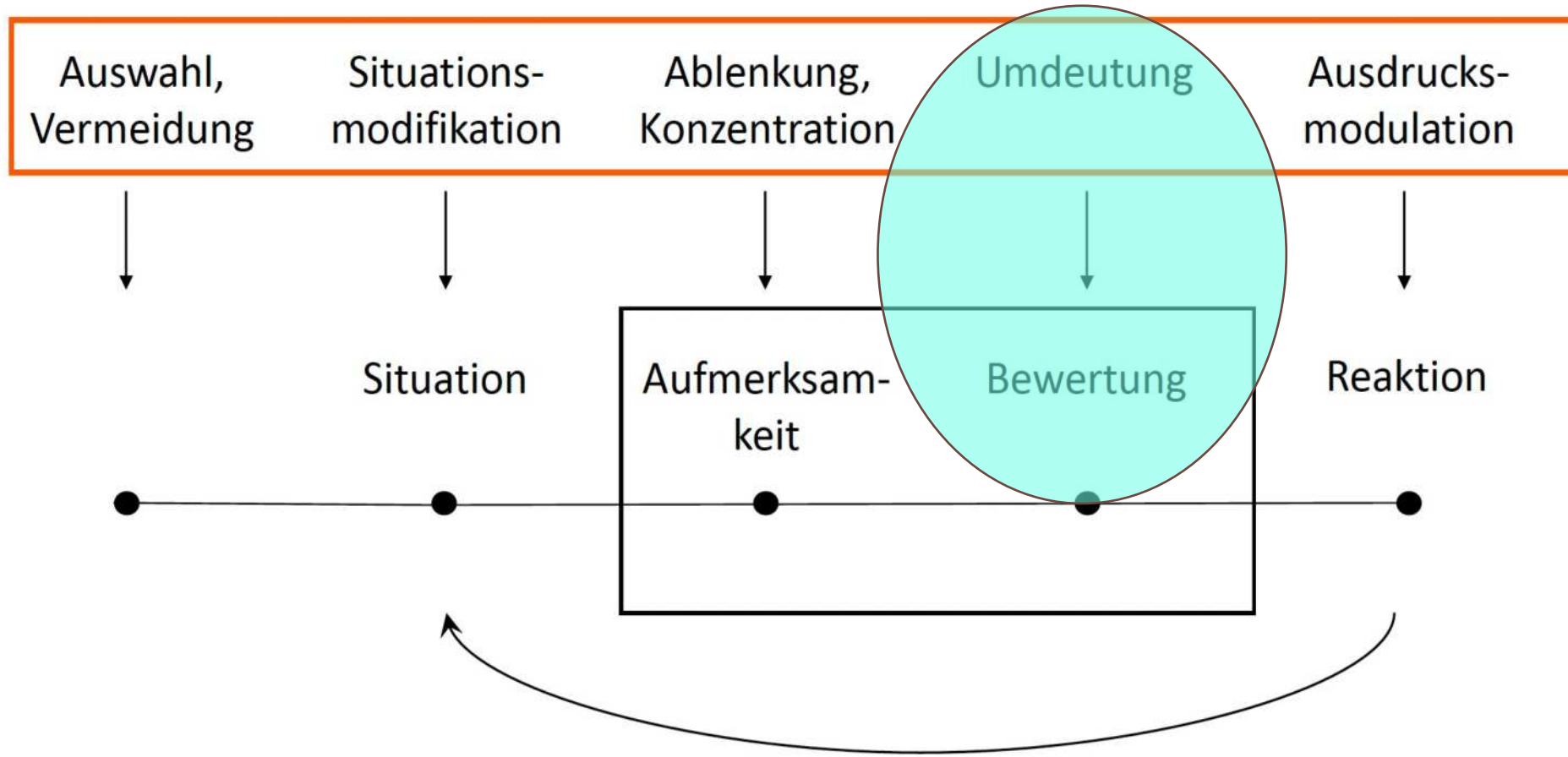


Gruppenarbeit

Diskussion



Hier habt ihr Einflussmöglichkeiten





Abschließende Achtsamkeitsübung



Das Vogelhaus

Stell dir vor, dass in deinem Garten ein Vogelhaus steht. Manchmal sind die Vögel dort, manchmal ist es leer. Die ganze Zeit über ist es jedoch ein Vogelhaus. Es ist ein Raum, der den perfekten Platz bietet, um ein Nest für die Vögel zu bauen oder als Schutz vor kalten Temperaturen und schlechtem Wetter zu dienen.

Du bist ein bisschen wie dieses Vogelhaus. Du hast einen Raum für deine Gedanken und deine Gefühle. Im Vogelhaus gibt es ein Einflugloch, durch das die Vögel wegfliegen und zurückkehren können. Auf die gleiche Weise kannst du deine Gedanken kommen und gehen lassen. Die ganze Zeit über bist du jedoch wie dieses Vogelhaus, du bleibst derselbe, aber deine Gedanken und Gefühle ändern sich, sie kommen und gehen, genau wie die Vögel, die in das Vogelhaus ein- und ausfliegen...

Was möchtest du mit nach Hause nehmen?

1

Emotionen sind dein Freund und Helfer.

2

Du kannst Emotionen mit Toleranz und Akzeptanz begegnen.

Du kannst deine Emotionen auch modifizieren.

Mit etwas Neugier und Versuchen, findest die Strategie(n), die gut für dich funktionieren.

3

Kognitive Umdeutung bzw. Neubewertung) als besonders adaptive Modifikationsstrategie.

Vorschläge für dich & zu Hause

1

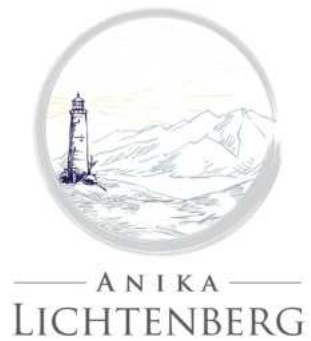
Schaffe dir Gelegenheiten, dich
und deine Emotionen zu
beobachten.

2

Dankbarkeitstagebuch.

3

Was magst du an dir selbst?
Versuche diese Eigenschaft auf
eine neue Art und Weise
einzusetzen.



Danke.

Ich wünsche euch einen stressfreieren und
glücklicheren Studienalltag.