



Gefühlsprotokoll „VEIN AHA“ – aktuell

Das Gefühlsprotokoll VEIN AHA kann Sie unterstützen, aktuelle Gefühle zu erkennen und zu benennen. Sie lernen einzuschätzen,

1. ob das Gefühl zur Situation passt („angemessen“ ist),
2. ob es aktuell zu intensiv ist, um vernünftig handeln zu können,
3. ob es langfristig für Sie oder für andere von Nachteil ist, dem entsprechenden Handlungsimpuls zu folgen.

Füllen Sie dieses Blatt aus, indem Sie ein Gefühl auswählen, welches Sie jetzt empfinden.

Aktuelle Spannung/Stärke des Gefühls (0–100): _____
(falls > 70: bitte Stresstoleranzskills)

V = Gefühlsmäßige Verwundbarkeit: Was für Stressfaktoren liegen vor, die Sie „anfällig“ machen?

E = Ereignis: Welches Ereignis ging dem Gefühl voraus?

Wann passiert? morgens mittags nachmittags abends

Wo passiert? _____

Wer war beteiligt? _____

Was ist genau passiert? _____

I = Interpretation/Gedanken: Was habe ich in der Situation als Erstes gedacht?

Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 33 B

N = Emotionales Netz: Wie kann ich ein vorherrschendes Gefühl benennen? Indem ich mir Klarheit über die vier Bereiche des Gefühls-Netzwerks verschaffe:



Legende:

Wahrnehmung: Was nehme ich wahr? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?

Gedanken: Welche Erinnerungen, Bewertungen, typische Denkmuster gehen mir durch den Kopf?

Körperreaktion: Wie sind meine Körperhaltung, mein Gesichtsausdruck, meine Gesten? Was für körperliche Veränderungen nehme ich wahr (Atmung, Herz usw.)?

Handlungsdrang: Was würde ich am liebsten tun? Was würde ich gerne sagen?

Ich habe folgendes Gefühl:

Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 33 C

Folgen Sie jetzt Schritt für Schritt dem AHA-Programm:

A: Angemessen?

1. Ist dieses Gefühl in Bezug auf das auslösende Ereignis angemessen?
Passt das Gefühl zur Situation? Oder bin ich in „alten Gefühlsnetzen“ gefangen?
Würden die meisten Menschen oder „mein Held des Alltags“ so empfinden?
 - Nein? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
 - Ja? → Gehen Sie weiter zur 2. Frage.
2. Ist mein Gefühl aktuell so intensiv, dass ich nicht vernünftig handeln kann?
 - Ja? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
 - Nein? → Gehen Sie weiter zur 3. Frage.
3. Ist es langfristig für Sie oder für andere von Nachteil, Ihrem aktuellen Handlungsdrang zu folgen?
 - Ja? → Gehen Sie zu A (unten) und schwächen Sie Ihr Gefühl ab.
 - Nein? → Gehen Sie zu H.

H: Handeln!

Folgen Sie Ihrem Drang. Tun Sie das, was Ihnen Ihr Gefühl rät.

A: Abschwächen!

Entgegengesetzte Wahrnehmung (sinnesbezogene Skills)

Entgegengesetzte Körperhaltung (körperbezogene Skills, Atmung)

Entgegengesetztes Denken (gedankenbezogene Skills)

Entgegengesetztes Handeln (handlungsbezogene Skills)

Aktuelle Spannung/Stärke des Gefühls nach Ausfüllen des Protokolls (0–100):
