



# GEFÜHLSTANGO

SILKE KAINZBAUER

- ▶ Viele Gedanken und Gefühle, die wir im Laufe eines Tages haben, sind uns nur kurze Zeit bewusst. Oft steht dabei die aktuelle Situation im Mittelpunkt und wir hinterfragen unser eigenes Empfinden nicht tiefer. Wenn ich mich zum Beispiel über einen Arbeitskollegen ärgere, der mich kritisiert hat, kann ich mir genau anschauen, was passiert ist, welcher Aspekt der Kritik mich so getroffen hat, ob es ein altbekanntes Gefühl ist, das ausgelöst wurde, woher es kommt, was es mit mir macht etc.
- ▶ Je besser ich mich wahrnehme, desto genauer lerne ich mich und meine Gedanken und Gefühle kennen.
- ▶ Damit habe ich die Möglichkeit, meine Muster und Glaubenssätze zu entdecken, ihre Auslöser kennenzulernen und ihre vielfältigen Erscheinungsformen in meinem Alltag wahrzunehmen.
- ▶ Um mich nun selbst besser kennen lernen zu können, muss ich meine nach innen gerichtete Wahrnehmung trainieren.
- ▶ Diese Gedanken und Gefühle, die ich den Tag über wahrnehme, kann ich in Tagebuchform in kurzen Episoden aufschreiben.
- ▶ So kann ich auch unausgesprochene Gedanken und Gefühle, die ich in Situationen mit meinen Mitmenschen habe und nicht aussprechen kann, festhalten, sie mir selbst verdeutlichen und sie mit Trainingspartnern austauschen, um mir neue Perspektiven dazu zu holen.



# TRAININGSAUFGABEN

- ☐ Schreibe pro Tag mehrfach in kurzen prägnanten Sätzen auf, was Du gerade wahrnimmst und wie es Dir dabei geht. Das Ziel ist, Deine Wahrnehmung für Dich und Deine Gefühle zu schärfen.
- ☐ Ein kompletter Gefühlstango sind die Notizen eines ganzen Tages.
- ☐ Schreibe in zwei Wochen acht Gefühlstangos auf und besprich sie mit Deinen Trainingspartnern.
- ☐ Wenn Du den Move bereits einmal durchlaufen hast, kannst Du Dir als nächsten Schritt einen neuen Fokus wählen, auf den Du zwei Wochen lang Deine Aufmerksamkeit richten möchtest - wie eine Brille, mit der Du Dir Deinen Tag genau anschaust.

Welcher Fokus könnte für Dich ein sinnvoller nächster Schritt sein?

Beispiele:

- Was ist heute gut? Was ist mir gelungen?
- Wo ist meine Energie?
- Was mache ich nur, um bestimmte Reaktionen bei Anderen hervorzurufen?
- Was mache ich nur, um (echte/vorgestellte) Erwartungshaltungen zu erfüllen?
- ...

