

Manchmal sind Gefühle Monster

Lilli Höch-Corona

Selbstmanagement mit Gefühl



Lilli Höch-Corona

Manchmal sind Gefühle Monster

Selbstmanagement mit Gefühl

Copyright: © 2021 Lilli Höch-Corona
Lektorat: Erik Kinting – www.buchlektorat.net
Illustrationen: Christian Corona
Umschlag & Satz: Sabine Abels
Titelbild unter Verwendung einer depositphotos-Grafik von Sabelskaya
(depositphotos.com)

Auszüge aus den Büchern von Vivian Dittmar mit freundlicher Genehmigung der Autorin.

Verlag und Druck:
tredition GmbH
Halenreihe 40–44
22359 Hamburg

978-3-347-29327-4 (Paperback)
978-3-347-29328-1 (Hardcover)
978-3-347-29329-8 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Buch wurde von der Erfinderin der *Gefühlsmonster®-Karten* geschrieben und vom Zeichner der *Gefühlsmonster* illustriert. Hier werden also ab und zu in den Übungen *Gefühlsmonster®-Karten* verwendet. Sie dienen vor allem der Illustration; die vorgeschlagenen Übungen können Sie alle auch mit der kostenlosen *Gefühlsmonster Online Toolbox*¹ machen.

Noch eine Bemerkung zum Gendern: Das Gendern bewirkt in einzelnen Fällen so komplizierte Satzstrukturen, dass ich mich bei diesem Buch zugunsten einer leichteren Lesbarkeit dagegen entschieden habe. Ich versichere hiermit ausdrücklich, dass mit jeder Formulierung, ob weiblich oder männlich, stets alle Geschlechter gemeint sind und bitte um das Verständnis derjenigen, die es lieber anders hätten.

1 <https://www.gefuehlsmonster.de/scan/>

Legende

- 1  Gefühle
- 2  Zum Nachdenken – wie unser Gehirn funktioniert
- 3  Was uns zu schaffen macht
- 4  Körper-Übungen
- 5  Personal Wellbeing
- 6  Notfallkoffer
- 7  Neue Wege
- 8  Umgang mit Anderen

Die Namen der Kapitel sind Kategorien wie *Gefühle*, *Körperübungen*, *zum Nachdenken* etc. Dazu gibt es jeweils ein Icon. Die Übungen in den einzelnen Kapiteln enthalten manchmal auch Elemente aus anderen Kategorien, dann finden Sie dort mehrere Icons, damit Sie sich leicht orientieren können.

INHALTSVERZEICHNIS

1 GEFÜHLE

Entweder-oder 

Somatische Marker 

Gefühle Basics 

Wie fühlen wir uns? 

Unbekannte Gefühle 

So fühlt es sich an 

Fokus 

Gefühle verkehrt 

Flüchtige positive Gefühle einfangen 

Gefühle als soziale Kräfte 

2 ZUM NACHDENKEN – WIE UNSER GEHIRN FUNKTIONIERT

Über Gefühle reden hilft 

Gedanken erzeugen Gefühle 

Gut oder schlecht?



Die passenden Gedanken



Neugier



Kohärenz



3

WAS UNS ZU SCHAFFEN MACHT

Selbstkritik



Die Worte hüten



Glaubenssätze



4

KÖRPER-ÜBUNGEN

Schultern und Atmung



Auf dem Weg bleiben



Herzkohärenz



10-Minuten-Übung



Ein Haar auf dem Zahn?



5

PERSONAL WELLBEING

Positive Ereignisse wahrnehmen	  	
Stärkungs-Portfolio		
Magisches Tagebuch	 	
Soziale Beziehungen reflektieren	 	
Drei Fragen als Morgenritual	 	
Vertrauen	 	

6

NOTFALLKOFFER

O – M – G „Oh my god“... - oder?		
Schluss mit Überlastung		
... akzeptiere ich mich wie ich bin		
Aha, ein Gedanke!	 	
Gefühlschaos und Werte	 	
... schon wieder schwierige Gefühle!	 	
Zeit für Gefühle		

7

NEUE WEGE

Dankbarkeit – Neu formulieren	 	
Mindset – Situationen neu bewerten	  	

Anders herum?



Warum es hilfreich sein kann, sich „wofür?“
statt „warum?“ zu fragen



Innere Sicherheit



UMGANG MIT ANDEREN

Unterschiedlichkeit – das Inselmodell



Gefühle und Bedürfnisse



Energie sparen



ANHANG



Für meine Familie

Vor-Vorwort

Eigentlich wollte ich nichts zu der momentanen Situation sagen, weil dies ein Buch ist, dessen hauptsächliche Inhalte schon lange vor der Covid-19-Pandemie entstanden sind und die auch jenseits der Pandemie nützlich sein werden. Gleichzeitig beherrscht die aktuelle Lage unser aller Denken und Fühlen, sodass ich mich an dieser Stelle doch noch dazu äußern möchte:

Ich glaube, es könnte uns jetzt sehr helfen, wenn wir all unseren Erfindungsreichtum, all unsere Fähigkeiten und Erfahrungen nutzen würden, uns eine bessere Zukunft vorzustellen und darauf hinzuarbeiten; Menschen zu finden, mit denen wir zusammen etwas entwickeln können, das einen Unterschied macht. Wenn Sie genau hinschauen, findet dies schon an ganz vielen Stellen statt: Menschen treffen sich in riesigen *Hackathons*, weil sie etwas beitragen wollen, wachsen in ihrer Arbeit trotz schwieriger Bedingungen über sich hinaus, helfen sich in der Nachbarschaft, denken sich Lösungen für aktuelle Probleme aus ...

Die wichtigste Botschaft aus meinem Buch ist die, dass wir Einfluss darauf haben, was wir fühlen, ja sogar, dass es wichtig ist zu verstehen, wie unser Fühlen funktioniert und dass wir durch dieses Wissen und die Umsetzung Einfluss auf die weitere Entwicklung unserer Welt haben. Im Grunde lautet meine These: *Wenn jeder von uns in Kontakt mit seinen Gefühlen ist und sich daran orientiert, was ihm Freude bereitet, wird er automatisch den Platz einnehmen, für den er gedacht ist.* – Weil wir aus dem Gefühl der Freude heraus leistungs- und handlungsfähig sind, mit allen anderen Menschen, der Natur und der Welt verbunden sind und achtsam sowie rücksichtsvoll miteinander umgehen.

Berlin, 6. Januar 2021

Vorwort

Ich bin eine Sammlerin – von Dingen und Informationen, die ich nützlich finde oder die jemand anders brauchen könnte. Sie können sich vorstellen, dass es seine Grenzen hat, rote Herzknöpfe aus Glas von Kinderkleidern, alte Niveadosen und historische Rezeptbücher aufzuheben und sich in dem Moment zu freuen, da irgendjemand genau das sucht – aber tatsächlich habe ich das ziemlich lange durchgehalten. Eins meiner schönsten Kindheitserlebnisse war, dass ich genau im richtigen Moment eine kleine Schippe aus meinem Rucksack zaubern konnte, als mein Vater wie so oft im Wald bedauernd vor einem Buchenschössling stand, den er gerne in sein kleines Waldstück gepflanzt hätte. (Ja, ich weiß, heute nimmt man auf keinen Fall Schösslinge aus dem Wald mit.)

Informationen aufzuheben ist da schon etwas einfacher. Egal was ich las – ich habe früher alles ausgeschnitten und eingeklebt. Heute bin ich immer schnell mit meiner Handykamera dabei, interessante Absätze oder Buchtitel zu fotografieren. Meine Kinder können ein Lied davon singen, dass sie solche *wichtigen Informationen* von mir bekommen. Tatsächlich finden meine Kinder diese Informationen nicht halb so wichtig wie ich ... vielleicht kennen Sie das.

In dem Modell zum persönlichen Arbeitsstil, mit dem ich seit gut 20 Jahren sehr gerne arbeite,² ist meine Rolle die einer informierten Beraterin. In meinen Trainings spreche ich dann gerne von den Bücherstapeln am Bett, die bei vielen Menschen mit diesem Arbeitsstil zu finden sind – die Bücherstapel, die jetzt für die Literaturliste neben mir liegen, können das bezeugen.

Eine Eigenschaft von informierten Beratern ist leider auch, dass sie nie fertig werden mit dem Informationensammeln. Deshalb hat es lange gedauert, bis ich mich entscheiden konnte, ein Buch zu schreiben, in das ich ganz viele Dinge nicht aufnehmen kann. Dieses Buch ist meine ganz persönliche Sammlung von Informationen und Übungen. Wenn Sie Themen finden, die sich ähneln, ist das dazu gedacht, dass das Gelernte gefestigt wird, oder dass Sie sich die Übungen aussuchen, die für Sie am besten passen.

Ich kann mit gutem Gewissen sagen, dass meine regelmäßige Beschäftigung mit diesen Themen und die Übung, die ich damit habe, mich zu einem glücklicheren und ausgeglicheneren Menschen gemacht hat.

Bitte entscheiden Sie selbst, wie Sie mit diesem Buch umgehen möchten. Es umfasst die Essenz dessen, was ich in meinem Berufsleben seit 1979 zum Thema *Gefühle* gelernt und in meinen *Gefühle-Lettern* von 2008 bis heute aufgeschrieben habe – deshalb kann es empfehlenswert sein, sich Zeit zu lassen. Vielleicht werden Sie ja auch dazu angeregt, einige der zitierten Bücher zu lesen. In den Fußnoten finden Sie jeweils Hinweise auf die Autoren, bei denen ich fündig geworden bin; alle angesprochenen Bücher kann ich wärmstens empfehlen.

Lilli Höch-Corona

2 *Team Management System* nach Margerison-McCann www.team.energy/team-management-profil/

Der Beginn

Fangen wir mit der Geschichte an, wie ich dazu kam, mich mehr mit Gefühlen zu beschäftigen, und wie ich die *Gefühlsmonster* entdeckt habe:

Auch oder gerade als Mathematiklehrerin (in den Jahren 1980–1994) habe ich mich darum bemüht, ein angenehmes Klassenklima zu schaffen. Spezielle Übungen trugen dazu bei, eine freundliche Lernatmosphäre herzustellen, in der die Schüler wie auch ich als Personen Raum fanden.

Eine meiner bewegendsten Unterrichtsstunden ist dadurch entstanden, dass ich meinem Kurs zu Beginn der Stunde sagen wollte, dass es mir wegen eines Streits nicht gut ging – und dann vor der Klasse in Tränen ausbrach. Danach hatten wir ein wunderbares Gespräch darüber, wie schwierig es doch oft ist, miteinander auszukommen. Unglaublich: Ein Gespräch mit der ganzen Klasse (Grundkurs Mathematik, 25 Schülerinnen und Schüler zwischen 17 und 22 Jahren) über 90 Minuten! So habe ich meine erste Erfahrung damit gemacht, dass aus dem Ansprechen von Gefühlen etwas sehr Positives, Berührendes – ein echter Austausch entstehen kann.

Ein andermal erfuhr ich über Kollegen davon, dass einer meiner Schüler verprügelt worden sei und deshalb einen Tag fehle. Am nächsten Tag sprach ich ihn auf sein blaues Auge an und zu meiner Überraschung sagte dieser Schüler nach einer Weile, er habe das Gefühl, so *etwas* passiere ihm öfter, dass er immer leicht in Schlägereien gerate, weil er sich nicht beherrschen könne. Es war offensichtlich, dass er sich selbst eine Verantwortung an diesem Geschehen gab, ohne zu wissen, was er anders machen konnte. Dieses Gespräch fand etwa 1982 statt.

In der Folgezeit nahm ich an Selbstbehauptungstrainings teil, lernte von Jochen Dose, einem Polizeikommissar und Anti-Gewalt-Trainer, zusammen mit meinen Schülern, dass es größere Stärke beweise, selbst über sein Verhalten zu bestimmen und auf eine Provokation nicht einzugehen, als das zu tun, was die meisten taten, nämlich auf eine Beleidigung hin in einen Wortwechsel (so fängt es nach Forschungen der Polizei immer an) einzusteigen, der dann in einer Prügelei endet.³



Später in meiner Mediationsausbildung (1995) erfuhr ich, dass viele Konflikte dadurch entstehen, dass jemand etwas sagt oder tut, was er oder sie eigentlich nicht will. In einem meiner ersten Mediationsflyer stand: *Das Faszinierende an der Mediation ist für mich zu erleben, wie nahe unsere wunderbaren Anteile neben den Monster-artigen liegen, die wir im Konflikt zeigen.* Für meine Flyer⁴ hat mir mein Sohn auf meinen Wunsch eins seiner Monster geschenkt, weil ich fand, dem schwierigen Thema Konflikt könne ein wenig Humor guttun. Die Vorgänger unseres *Gefühlsmonsters* hatte er zu einer Zeit gemalt, als er sich viel mit Dinosauriern beschäftigte und Freude an seinen unterschiedlichen

Viechern hatte, die ich dann *Monster* nannte – bezogen auf die *Monster unter dem Bett*, die wohl alle Kinder phasenweise erleben. Als mein Sohn dieses Monster später mit unterschiedlichen Gefühlen malte, habe ich es *Gefühlsmonster* genannt.⁵ Das passte für mich zu den Erlebnissen aus meiner Arbeit und dazu, dass dieses Monster jetzt unterschiedliche Gefühle zeigte. Erst der Patentanwalt⁶, den ich später nach Schutzmöglichkeiten für unsere Karten fragte, hat mir deutlich gemacht, dass es ein genialer Name sei. Dass wir Monster-artige Züge zeigen können, hatte ich an mir selbst und meinem Umfeld oft genug erlebt, und ebenso, wie schnell sich diese wieder in versöhnliche, freundliche wandeln können, wenn wir uns gehört und verstanden fühlen.

Die Tatsache, dass wir schwierige Gefühle entwickeln, wenn unsere Bedürfnisse – zum Beispiel nach Verbundenheit, nach Verständnis oder Autonomie – nicht erfüllt werden, ist ebenso schlicht wie einleuchtend. Umgekehrt verschwinden schwierige Gefühle, wenn jemand sich verstanden und gehört fühlt.

Mit dem Thema Ärger habe ich mich in meinen Mediationsjahresausbildungen, Konfliktseminaren, Mediationen und Teamentwicklungen immer wieder beschäftigt. Von Vera Birkenbihl habe ich das Bild vom Ärgertopf, in den Hormone tröpfeln, bis er überläuft.⁷ In ihrem Vortrag *Effektiver ärgern* sagt sie, dass wir mit einer mehr oder weniger starken Disposition, uns zu ärgern, geboren werden. – Sie werden es alle kennen: Einige Ihrer Freunde sprechen vielleicht darüber, dass sie sich schnell den Kontakt zu anderen verscherzen, da sie *so schnell hochgehen* und es ihnen dann hinterher leidtut (das sind die mit dem schon von vornherein fast gefüllten Ärgertopf – wie zum Beispiel mein Schüler), und dann gibt es vielleicht andere Freunde, die es bedauern in einer Situation, in der sie sich gekränkt fühlten, nichts getan zu haben. Und natürlich gibt es die ganze Bandbreite von Verhaltensweisen zwischen diesen beiden Extremen.

Klar war für mich als Trainerin, dass beide Gruppen unterschiedliche Lernprozesse brauchen. Der Beginn ist für beide gleich: sich bewusst zu

machen, was sie empfinden, und zwar so frühzeitig wie möglich – *ehe* sie handeln (oder sich entscheiden, nicht zu handeln). Und dann gilt es für die Gruppe fast gefüllter Ärgertopf Strategien zu erlernen, die ein bewusstes Handeln erlauben, ein selbstbestimmtes, kein fremdbestimmtes Handeln (ganz genau so, wie es der Polizeitrainer erklärt hat). Also Agieren statt Reagieren. In der *Prinzipienkette* zum Umgang mit Gewalt in der Öffentlichkeit von Reinhard Kautz steht an erster Stelle *Wahrnehmen* und *eigene Gefühle ernst nehmen*. Das haben viele von uns verlernt, oft schon in der Kindheit durch Eltern (die wegen eigener schwieriger Erfahrungen keine Sicherheit im Umgang mit Gefühlen bieten konnten), in der Schule oder später durch falsch verstandene gesellschaftliche Anpassung. Es erfordert dann viel Unterstützung und Übung, um die Signale des eigenen Körpers wieder wahrnehmen zu lernen. Ich hoffe, dass Sie in diesem Buch einige Ideen dazu finden werden.

Den Körper mit seinen Signalen wahrzunehmen ist für die Menschen mit dem wenig gefüllten Ärgertopf ebenso wichtig. Hier ist nach dem Wahrnehmen der Gefühle eine Ermutigung nötig, die auftauchenden Gefühle zu akzeptieren und sich frei zu fühlen, das zu tun, was sich richtig anfühlt.

Prinzipienkette für soziale Spannungen nach einer Idee von Reinhard Kautz und Kollegen⁸



Wahrnehmung trainieren:

Kleinste Anzeichen von Eskalation wahrnehmen können.



Gefühle ernst nehmen:

Eigene und fremde Gefühle frühzeitig wahr- und ernstnehmen.

**Frühzeitig handeln:**

Dies verhindert eine weitere Eskalation und damit mehr Komplikationen. Deeskalieren durch Fragen und Ansprechen der Bedürfnisse des Gegenübers.

Handeln (Agieren) statt reagieren:

Zu Beginn einer Eskalation ist ein Ausstieg gut möglich (s. Grafik Seite 17 unten). Je länger die Eskalation anhält, desto eher kann es zu einem Zustand der Lähmung kommen, man hat weniger Möglichkeiten, konstruktiv zu handeln.

**Nicht provozieren:**

Ab einem mittleren Eskalationsgrad ist jede Provokation gefährlich und kann dazu führen, dass wir Teil des Konflikts werden.

**Distanz beachten.**

Aufgebrachten Menschen lieber nicht zu nahe kommen. Keine Körperberührung bei wütenden Menschen, keine direkte Kritik im aufgebrachtem Zustand.

**Stopp setzen:**

Auch hier ist Schnelligkeit notwendig. Wenn jemand in einer Gefahrensituation Ihren Anweisungen nicht folgt, wenn sich Gesprächsteilnehmer gegenseitig beleidigen, hilft schnelles Handeln.

**Sich entziehen:**

Es kann passieren, dass Sie sich bei weiterer Eskalation entziehen müssen. Sie können eine