

Emotionsregulation



10.3.2025

Bei einem hohen Stresslevel ist es gut, sich körperlich zu bewegen, Sport zu treiben oder einen Perspektivwechsel vorzunehmen und sich drei Fragen zu stellen: Kann ich das jetzt lösen? Kann ich meinen Körper spüren? Kann ich die Bedeutung der Situation ändern?

Bei einem geringeren Stresslevel kann eine Emotionsregulation vorgenommen werden. Eine Emotionsregulation ist die Fähigkeit, mit unangenehmen Emotionen angemessen und hilfreich umgehen zu können.

Unangenehme sekundäre Emotionen, auch Problememotionen genannt, können Abneigung, Zweifel, Unruhe, Unsicherheit, Angst, Stress, Ärger, ein Gefühl von Mangel, ein starkes Verlangen, Trägheit oder Einsamkeit sein. Werden diese unangenehmen Emotionen schlecht ausgehalten, dann spricht man von einer geringen Emotionstoleranz der sekundären Emotion. Eine primäre liegt tiefer, ist meist unbewusst. Das kann eine Enttäuschung, Traurigkeit, ein Empfinden von Unzulänglichkeit, ein Sich-als-ungenügend-empfinden sein, Eitelkeit, Stolz, eine Sucht oder eine noch tieferliegende/r Angst/Ärger Emotion sein. Darunter können sogar noch tiefere Emotionen wie Schuld, Scham, Ohnmacht oder eine nicht reale Bedrohung liegen. Diese sind aber nicht hilfreich und nicht von Nutzen. Sie schaden eher der persönlichen Entwicklung. Hilfreich können dagegen die fünf Antreiber oder der innere Kritiker sein, wenn man Ihren Nutzen erkennt und sich mit ihnen aussöhnt.

Eine primäre unangenehme Emotion blitzt meist nur kurz auf, wird aber nicht bewusst wahrgenommen. Diese Emotion wird meist von einer sekundären Emotion wie Abneigung, Zweifel, Unruhe, Angst, ein starkes Verlangen, Stress überlagert, weil diese besser auszuhalten ist.

1. Kann ich aus einer **distanzierten Beobachterposition** meine Problememotion **beobachten, ohne sie zu bewerten**, mich zu betäuben (Musik, Alkohol), mich abzulenken (lange am Handy;TV, PC zu sitzen) **oder sie zu bekämpfen** (im Ärger, im Widerstand zu sein)?
2. Kann ich die Problememotion, (die sekundäre Emotion) einfach nur **achtsam wahrnehmen, wie und wo in meinem Körper sich die Emotion bemerkbar macht**?
3. Kann ich die unangenehme Emotion, (die sekundäre Emotion) **akzeptieren**?
4. Kann ich die **primäre Emotion wahrnehmen**?
5. Kann ich das **Bedürfnis**, das hinter meinem emotionalen Erleben steckt, erkennen?
6. Kann ich für mich selbst **unterstützende Sätze formulieren**?

Hilfreiche Emotionen	Nicht hilfreiche Emotionen
Ich kann Angst und Traurigkeit als Emotion und Kontakt bzw. Zuneigung als Bedürfnis benennen, auch mal Ärger angemessen als Emotion äußern.	z.B. Scham, Ohnmacht, Schuld oder eine real nicht existierende Bedrohung.
Hilfreiche Emotionen liefern mir wichtige Informationen über meine Bedürfnisse. → Ich erkenne an, die Emotion ist zwar unangenehm, aber sie ist mir letztendlich von Nutzen.	Aus diesen nicht hilfreichen Emotionen entwickeln sich keine angemessenen Bedürfnisse, da man sich selbst ablehnt oder eine unrealistische Wahrnehmung hat. → Ich erkenne an, diese Emotion ist nur unangenehm, sie hat keinen Nutzen und ich muss sie auch nicht bekämpfen, da sie mir und anderen nur weiteren Schaden zufügt.

aus: Therapie-Tools Emotionsregulation, Eismann und Lammers, Beltz, 2017