

Unsere Emotionen

KEM.

Verwunderung Interesse	1	Überraschung	Sorge Panik	4	Angst
Schwermutigkeit Kummer	2	Traurigkeit	Fröhlichkeit Ekstase	5	Freude
Frustration Ärger	3	Wut	Langeweile Abscheu	6	Ekel



IN XX-xxx Rev X KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-HutTrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden

Mythen über Emotionen

KEM.



IN XX-xxx Rev X KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-HutTrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 6

Mythos 1:

Unangenehme Gefühle sind schlecht und unkontrollierbar

FALSCH

→ Emotionen sind zunächst immer konstruktiv und wenn sie nicht unterdrückt werden, sind sie in der Regel auch nicht chronisch. Emotionen können nicht „abgeschaltet“ aber reguliert werden

IN XX-xxx Rev X KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-HutTrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 7

Mythos 2:

Negative Emotionen sind nutzlos. Sie sind ein Hindernis.

FALSCH

→ Auch unangenehme Gefühle sind nützlich. Sie geben wertvolle Informationen über uns selbst und über unsere Umgebung. Sie ermöglichen uns, Intuition zu haben und unser Verhalten zu planen. Solange sie in Bezug auf Intensität und Dauer angemessen sind, sind sie ein nützliches Werkzeug.

IN XX-xxx Rev X KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-HutTrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 8

KEM.

Mythos 3: Gefühle zuzulassen ist ein Markenzeichen schwacher Menschen

FALSCH

→ Emotionen wie Traurigkeit oder Scham sind universell. Wir alle fühlen Angst, Wut ... bei einigen Menschen ist es mehr und bei anderen weniger offensichtlich. Diejenigen, die ihre Emotionen regulieren können, sind die Personen, die diese Emotion akzeptiert bzw. normalisiert haben.

KEM.

Mythos 4: Wenn ich negative Dinge fühle, kann ich nicht konstruktiv sein

FALSCH

→ Es sind nicht die Emotionen, die ethisch beurteilt werden, sondern das Verhalten. Gefühle sind Reaktionen. Sie können reguliert, aber nicht außer Kraft gesetzt werden. Und das ist wichtig, weil sie uns ein Zeichen geben können.

KEM.

Mythos 5: Negative Gefühle schränken mich ein

FALSCH

→ Emotionen sind keine Spiegelung der objektiven Realität, sondern eher wie Zeichen. Wenn wir sie versorgen bzw. annehmen, dann ist es leichter sie zu regulieren. Manchmal können sie auch ein Fehlalarm sein. Wenn Sie feststellen, dass es sich um einen Fehlalarm handelt, dann schwächt sich die Emotion ab.

KEM.

Maslow's Bedürfnispyramide



→ Lebensentscheidende Veränderungen können dazu führen, dass es unterschiedlich lange dauert zu verstehen, wie man Bedürfnisse bzw. Emotionen in den Griff bekommen kann.

KEM.

Achtung!

Wenn...

- ...es Ungleichgewicht zwischen der Belastung im Leben und sogenannten Bewältigungsmechanismen (Coping -Strategien) gibt
- ...Emotionen sich chronifizieren und eine permanente Fokussierung auf diese Emotionen stattfindet
- ...diese dann nicht angegangen werden bzw. nicht Bedürfnisse erfüllt werden

...dann kann es auch zu psychischen Störungen führen!



IN XX-xxx Rev X | KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE | Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Huttrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 13

KEM.

Emotionen als Kommunikation

- In Form von Gestik, Mimik und Sprachmelodie lassen wir unsere Mitmenschen an unseren Emotionen teilhaben

Zurück zu unserem Spruch...

„DENK DOCH MAL POSITIV ?“



IN XX-xxx Rev X | KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE | Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Huttrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 14

KEM.

Ratschläge können Schläge sein...

Toxische Positivität (oder im deutschen: Zwanghafter Optimismus)

Definition von *The Psychology Group*: „Die übermäßige und ineffektive Übergeneralisierung eines glücklichen, optimistischen Zustands in allen Situationen“.



IN XX-xxx Rev X | KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE | Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Huttrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 15

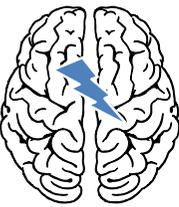
KEM.

Optimismus kann toxisch werden wenn...

- ...Betroffene nach Unterstützung, Validierung, Mitgefühl suchen und stattdessen Plattitüden hören
- ...man das Gefühl bekommt, man täte nicht genug oder die schwierige erlebte Emotion sei nicht richtig
- ...wenn es das beschämende Gefühl gibt, man sei nicht glücklich oder positiv genug
- ...wenn es unsere Realität in Frage stellt und es das Gefühl vermittelt, dass wir unseren Sorgen keine Luft machen dürfen



IN XX-xxx Rev X | KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE | Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Huttrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 16



Toxische Positivität als Empathie Killer?



KEM.

IN XX-xxx Rev X  KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Hutrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 17

Die 4 Qualitäten von Empathie

- 1 Perspektive einnehmen
- 2 Sich kein Urteil bilden
- 3 Emotionen eines anderen erkennen und verstehen
- 4 Kommunikation/ Spiegeln der Gefühle



KEM.

IN XX-xxx Rev X  KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Hutrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 18

Guter Rat ist teuer!

- Ein guter Rat oder ein Spruch, wenn erwünscht, kann hilfreich und gut sein!
- Eine positive Lebenseinstellung ist klasse!
- Jeder muss für sich individuell schauen, was sich richtig anfühlt und in der Zeit die man braucht, seinen/ihren eigenen Weg finden, sich um die entstandenen Emotionen zu kümmern und seine/ihre Bedürfnisse zu versorgen!
- →Stichwort: im eigenen Tempo

KEM.

IN XX-xxx Rev X  KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Hutrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 19

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Brené Brown on Empathy:
<https://www.youtube.com/watch?v=1Evwgu369Jw>

KEM.

IN XX-xxx Rev X  KEM | Evang. KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. HuysSENS-Stiftung Essen-Hutrop • Evang. Krankenhaus Essen Steele • Evang. Krankenhaus Essen-Werden 20

Quellen

wirtschaftslexikon.gabler.de/definition/emotion-35195

Wiseman, T. (1996). A concept analysis of empathy. Journal of advanced nursing, 23(6), 1162-1167.

Shenk, C. E., & Fruzzetti, A. E. (2014). Parental validating and invalidating responses and adolescent psychological functioning: An observational study. The Family Journal, 22(1), 43-48.

*Mythen über Emotionen - Sanitas.
www.krankenversicherungspanien.com/blog/mythen-%C3%BCber-emotionen.*

McLeod, S. (2007). Maslow's hierarchy of needs. Simply psychology, 1(1-18).

Lieberman, M. D., Eisenberger, N. I., Crockett, M. J., Tom, S. M., Pfeifer, J. H., & Way, B. M. (2007). Putting feelings into words. Psychological science, 18(5), 421-428.

Wojnarowska A, Kobylnska D, Lewczuk K. Acceptance as an emotion regulation strategy in experimental psychological research: What we know and how we can improve that knowledge. Front Psychol. 2020;11:242. doi:10.3389/fpsyg.2020.00242

Ekman, P. (2010). Gefühle lesen: wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. pp. XIX.

Goodman, W. (2022). Toxic Positivity: keeping it real in a world obsessed with being happy. Hachette UK.