**Gefühlsprotokoll**

Wählen Sie ein Gefühl aus, mit dem Sie sich näher befassen möchten, das Sie jetzt empfinden oder vor kurzem empfunden haben und füllen Sie das unten stehende Schema dazu aus.

|  |  |
| --- | --- |
| Gefühl: | Intensität (0 – 100) : |

Situation/ Auslöser

Effektiv umgesetztes Verhalten

Sollte das Gefühl so stark sein, dass sie nicht klar denken können, versuchen Sie mit unten stehenden Vorschlägen das Gefühl „abzuschwächen“. Dasselbe gilt, wenn Sie den Verdacht haben, dass das Gefühl nicht passend zur Situation oder der Situation in dessen Intensität nicht angemessen sein sollte. Dies könnte ein wichtiger Hinweis sein, dass sie nicht auf die effektive Situation, sondern auf Erinnerungen bzw. Ähnlichkeiten mit biographischen Zusammenhängen emotional reagiert haben.

**Abschwächen:**

Sollten Sie sich nach der Analyse des Gefühls für eine **Abschwächung des Gefühls** entschieden haben, um wieder in einen hilfreicheren Zustand zu kommen und wieder klarer und objektiver mit der Situation umgehen zu können, so stehen ihnen verschiedene Möglichkeiten der Abschwächung des Gefühls zur Verfügung. Häufig braucht es auch Skillsketten, wenn die Gefühle sehr stark sind. Daher ist es sinnvoll in einer Übungsphase mehrere Abschwächungsskills auszuprobieren. Der Kern der Abschwächung besteht darin, mit den einzelnen Komponenten des Gefühls einen „entgegengesetzten Umgang“ zu finden.

Beispiele sind:

* Sich körperlich gross machen beim Impuls der Angst sich klein und unsichtbar zu machen.
* Beim Wunsch sich zu verkriechen in Situation drin zu bleiben bzw. unter Menschen zu gehen.
* **Entgegengesetzt Wahrnehmen** durch sinnesbezogene Skills (z.B. Musik hören, Igelball)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Entgegengesetzte Körperhaltung** durch körperbezogene Skills (z.B. eine aufrechte Körperhaltung einnehmen).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Entgegengesetztes Denken** durch gedankenbezogene Skills (z.B. Kreuzworträtsel, eine angenehme Vorstellung).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

* **Entgegengesetztes Handeln** durch handlungsbezogene Skills (z.B. den Raum wechseln).

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Nehmen Sie wahr, was die Anwendung der Skills mit Ihrer Spannung gemacht hat, sind sie schon in einem hilfreichen/ angemessenen Zustand oder braucht es einen weiteren Durchgang?