



Gefühle im Griff!

Video 1: Deine Gefühle

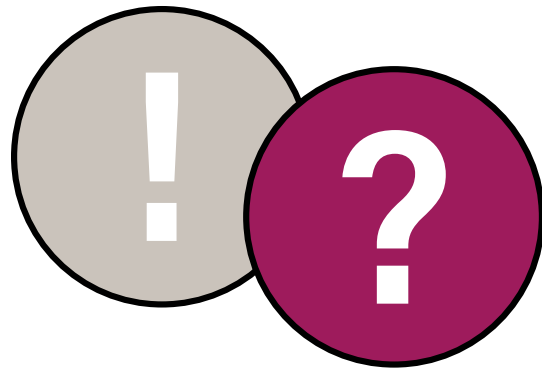
Deine Schritt für Schritt Anleitung zur Ermittlung

- wer deine Gefühle auslöst
- wie du sie verändern kannst
- und welche Optionen du hast, auf Reize zu reagieren



Workbook: Gefühle im Griff

Wer für deine
Gefühle
verantwortlich ist!



Welche Optionen
hast du?



Video 1: Deine Gefühle

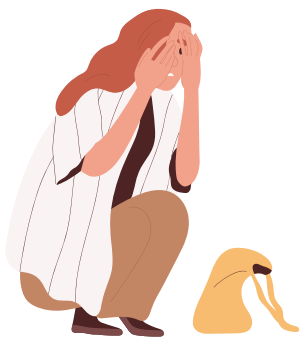
Wie fühlst du dich, wenn du an das Gespräch denkst?

In der Regel wünschen wir uns alle, selbstsicher und mit positiver Energie in eine Verhandlung zu gehen.

Wir sehen andere Menschen, denen wir diese Eigenschaften zuschreiben und erleben sie als erfolgreiche Verhandler.



Wer fällt dir dazu ein und was bewunderst du an der Person?



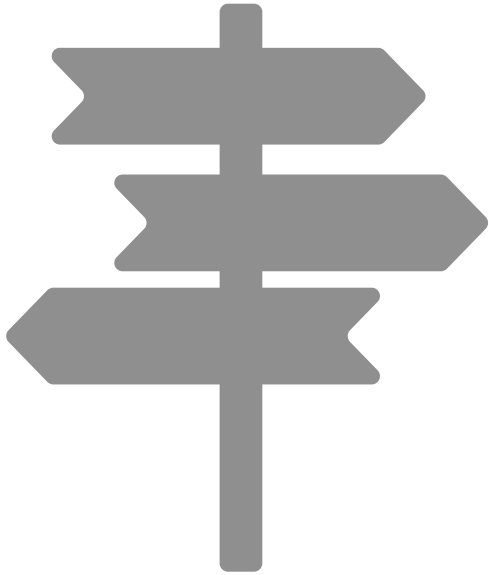
Aber auch diese Menschen haben Situationen, wo sie sich unsicher und klein fühlen.

Es ist wichtig sich klar zu machen, dass wir alle solche Gefühle haben und für diese Gefühle selbst verantwortlich sind.



Video 1: Deine Gefühle

Deine Gefühle zeigen dir den Weg!

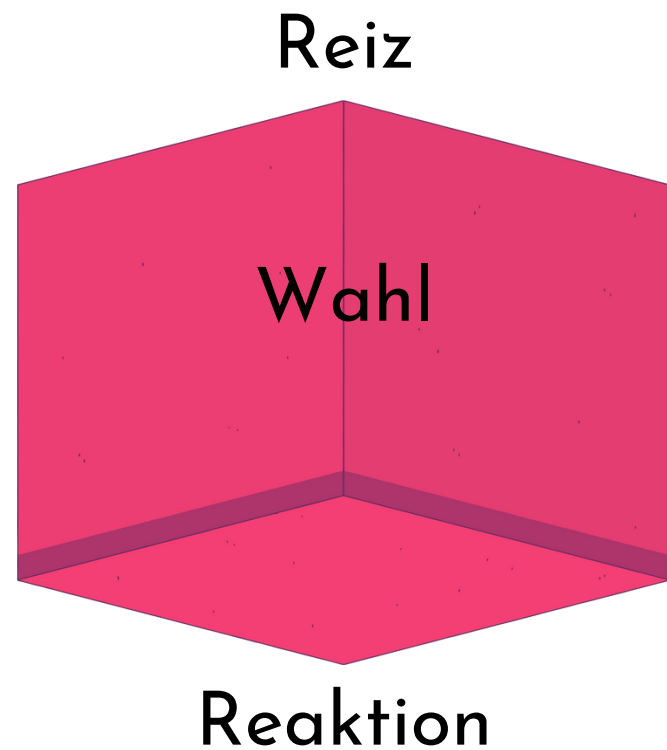


Die Gefühle weisen dir den Weg, dich um deine Bedürfnisse zu kümmern. Und das richtig Gute ist: wenn du die Situation betrachtest und bemerkst, welche Gefühle bei dir hochkommen, kannst du überlegen, ob dir nicht andere Gefühle hilfreicher wären.

Denn: "Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und unsere Freiheit." (Viktor Frankl).

In diesem Raum kannst du die Entscheidung treffen, wie du dich fühlen willst.

Zur Erläuterung schildere ich dir ein Beispiel:



Video 1: Deine Gefühle

Beispiel: Thomas und Leonies gemeinsamer Tag!

Thomas und Leonie möchten seit langem mal wieder einen schönen gemeinsamen Tag mit Sightseeing und Essen gehen verbringen. Dafür haben sie extra den Hund zu Leonies Freundin gebracht. Sie freuen sich sehr auf die gemeinsame Zeit und wollen sich schick anziehen. Thomas kann allerdings seine Schuhe nicht finden.



"Leonie, hast du irgendwo meine Schuhe gesehen?"

Statt der erhofften Hilfe erntet er eine barsche Reaktion.

"Schau gefälligst selbst nach deinen Sachen. Ich hab sie nicht zuletzt getragen!"



Völlig von den Socken, dass seine harmlose Frage so einen Ärger bei Leonie ausgelöst hat, fühlt er sich ungerecht behandelt. Er ist stinksauer und der gemeinsame Tag ist im Eimer!



Video 1: Deine Gefühle

Sowohl Thomas als auch Leonie hätten die Wahl gehabt, anders zu reagieren. Wenn sie sich bewusst gemacht hätten, dass es darum geht, gemeinsam einen schönen Tag zu erleben. Dann hätte

Leonie Thomas helfen können, die Schuhe zu finden, auch wenn sie kurzfristig einen anderen Reaktionsimpuls hatte..



Thomas hätte über dem Ärger von Leonie stehen können. Er hätte sich z. B. selbst auf die Schippe nehmen können mit einem Spruch: "Blöd das meine Verbindung von Kopf bis zu den Füßen so lang ist, da hab ich es doch glatt vergessen".

Dann hätten beide darüber lachen können und es wäre ein schöner gemeinsamer Tag geworden.

Du kennst dich am besten!

Welche Gefühle sind dir am unangenehmsten, wenn sie plötzlich in einem Gespräch hochkommen?

Was sind die häufigsten Trigger für diese Gefühle?



Video 1: Deine Gefühle

Hier ist Platz für deine Gedanken
zu deinen Triggerpunkten und
Gefühlen in Gesprächen:



Eleven horizontal rectangular boxes for writing, arranged vertically. Each box is light gray with a dark red border.



Video 1: Deine Gefühle

Wenn du dir im Vorfeld eines Gespräches Klarheit über deine möglichen Verhaltensweisen verschaffst, kannst du aus dem Reaktionsimpuls aussteigen.



♥ ACCEPTANCE ♥

Akzeptiere, dass du am Reiz selbst nichts ändern kannst! Also das was Gesagt oder Getan wurde, kannst du nicht mehr ändern. Nur deine Reaktion darauf kannst du bewusst gestalten.

Mach dir bewusst, dass es eine Freiheit zwischen einem äußeren Reiz und einer inneren Reaktion gibt. Diese ermöglicht es dir, bewusst eine andere Reaktion zu wählen.



Reflektiere, bei welchen Argumenten/ Verhaltensweisen (Reiz) du nicht wirkungsvoll reagieren könntest.

Frage dich, wie du darauf reagieren möchtest?



Video 1: Deine Gefühle

Hier ist Platz für deine Gedanken,
mit welchen Gefühlen & Handlungen
du statt dessen reagieren möchtest:



Blank writing area consisting of 12 horizontal lines for notes.

