

# GE FÜH LE

Patrizia Patz

*Das Arbeitsheft  
zum Buch -  
Experimente und  
Arbeitsblätter*

**Emotional  
gesund in  
einer  
rationalen  
Welt**

**BusinessVillage**

## **Experiment 1: Zusammenspiel von intellektuellem, emotionalem und physischem Körper**

Lies das Experiment am besten einmal komplett durch, bevor du damit startest. Das Experiment besteht aus vier Runden mit jeweils einem Gefühl.

### Runde 1 – Wut:

Setze dich entspannt hin und schließe die Augen (natürlich erst, wenn du das Experiment gelesen hast). Dann benutze deinen Verstand – also deinen intellektuellen Körper - und denke an eine Situation, in der du wütend warst oder vielleicht auch jetzt gerade wütend bist. Vielleicht hat dein Chef dich ungerecht behandelt oder dein Kind hat wieder mal sein Zimmer nicht aufgeräumt oder vielleicht macht es dich wütend, wenn du in den Nachrichten siehst, wie Menschen misshandelt werden oder die Natur ausgebeutet wird. Irgendetwas, das dich wütend macht – es muss keine große Sache sein.

Und nun versuche herauszufinden, wo in deinem physischen Körper du diese Wut fühlst. Mit hoher Wahrscheinlichkeit ist das irgendwo in deiner Bauchregion – vielleicht zusätzlich aber auch in deinen Händen oder in deinem Unterkiefer. Was verändert sich physisch, wenn du diese Wut etwas größer werden lässt? Was passiert mit deinen Händen, Augenbrauen und Augen, mit deinem Mund? Versuche einfach zu beobachten und dadurch herauszufinden, was typische physische Symptome von Wut sind. Okay, also so fühlt sich Wut auf der physischen Ebene an.

### Runde 2 – Traurigkeit:

Schließe wieder die Augen, atme einmal tief ein und aus. Jetzt denke an eine Situation, über die du traurig warst oder im Moment vielleicht sogar traurig bist. Vielleicht hat dich jemand verlassen oder ein Verwandter ist gestorben. Vielleicht bist du traurig darüber, dass du ein Ziel, das du dir gesetzt hast, noch nicht erreicht hast. Vielleicht bist du auch traurig über etwas, das gerade in der Welt passiert. Wähle einfach eine Situation aus und spüre, wo in deinem physischen Körper du diese Traurigkeit spürst und wie sie sich ausdrückt. Wie verändert sich deine Körperhaltung, deine Atmung und deine Mimik? Vielleicht steigen dir Tränen in die Augen. Lass die Traurigkeit ein wenig größer werden und beobachte, was das auf der physischen Ebene bewirkt. So fühlt sich Traurigkeit im physischen Körper an.



### Runde 3 – Angst:

Das gleiche machst du jetzt mit dem Gefühl Angst. Denke an eine Situation, die dich ängstlich sein lässt. Vielleicht verspürst du Angst, wenn du an die Zukunft denkst oder wenn du zum Zahnarzt gehst oder im Flieger sitzt. Vielleicht hast du auch Angst um jemand anderen? Oder stelle dir vor, du müsstest vor 100 Menschen auf der Bühne stehen und einen Vortrag halten. Wähle einfach eine für dich beängstigende Situation aus und spüre, wo und wie dein physischer Körper Angst ausdrückt. Vielleicht zittern deine Hände oder es wird dir leicht übel? Lass auch die Angst etwas größer werden und beobachte die Veränderungen in deinem physischen Körper.

### Runde 4 – Freude:

Experimentiere nun noch ein letztes Mal in gleicher Weise mit dem Gefühl Freude. Stelle dir eine freudige Situation vor und beobachte, wie sich die Freude über deinen physischen Körper ausdrückt. Lass die Freude dann noch etwas größer werden und beobachte die physischen Reaktionen.

Viel Spaß beim ersten Experimentieren mit deinem emotionalen Körper.



**Arbeitsblatt Experiment 1:**

**Wut** äußert sich auf der physischen Ebene wie folgt:

---

---

---

---

**Traurigkeit** äußert sich auf der physischen Ebene wie folgt:

---

---

---

---

**Angst** äußert sich auf der physischen Ebene wie folgt:

---

---

---

---

**Freude** äußert sich auf der physischen Ebene wie folgt:

---

---

---

---

## **Experiment 2:**

### **Bewusstes Einordnen der Empfindungen der verschiedenen Körper**

Setze dich entspannt hin, schließe die Augen und atme dreimal tief und langsam ein und wieder aus. Dann geht es los mit dem Experiment. In diesem Experiment geht es darum, die unterschiedlichen Empfindungen deiner vier Körper bewusst voneinander zu unterscheiden, beziehungsweise die unterschiedlichen Empfindungen, die sich in deinem Inneren abspielen, dem richtigen Körper zuzuordnen. Es gibt zwei Herangehensweisen bei diesem Experiment:

#### **Variante Nr. 1:**

Nimm dir Zeit und fühle in dich hinein: was empfindest du gerade?

Vielleicht hat sich durch das Atmen und die Stille etwas in dir entspannt und du fühlst dich ruhiger. Auf welchen Ebenen fühlst du dich entspannter, ruhiger? Physisch? Haben sich beispielsweise deine Muskeln oder dein Bauch entspannt? Eventuell hat sich aber auch dein Verstand entspannt? Hat sich das Gedanken-Karussell in deinem Kopf beruhigt?

Und dann gehe einfach zur nächsten Empfindung, die hochkommt und ordne diese dem entsprechenden Körper zu. Mache dir bewusst, welcher deiner vier Körper diese Empfindung gerade hat.

#### **Variante Nr. 2:**

Fühle direkt in die unterschiedlichen Körperebenen hinein – eine nach der anderen.

Du kannst diese zweite Variante noch etwas experimenteller gestalten, indem du vier DIN-A4 Blätter mit jeweils einem Körper beschriftest, diese auf dem Boden auslegst und eine Reise in den jeweiligen Körper machst, indem du dich auf das entsprechende Blatt stellst. Stelle dir dann die Frage: »Was empfinde ich gerade in diesem Körper?« Nimm bewusst wahr, welche Empfindungen im jeweiligen Körper gerade vorhanden sind und wechsle dann zum nächsten Körper. Versuche beim Erforschen des emotionalen Körpers die vorhandenen Empfindungen jeweils gleich in eines der vier Gefühlsterritorien zu »übersetzen«. (Beispielsweise: gereizt = Wut; fröhlich = Freude; unruhig = Angst)

Es macht Sinn, beide Varianten einmal auszuprobieren und das Experiment immer wieder zu machen – quasi auch als Übung, so dass du immer sicherer wirst in der Zuordnung der Körperempfindungen. Du wirst merken, dass du mit der Zeit auch immer zentrierter in deinem physischen Körper ankommst und nicht mehr nur die ganze Zeit in deinem Verstand verweilst, wenn du diese Übung regelmäßig machst.



**Arbeitsblatt Experiment 2:**

Auf **physischer Ebene** empfinde ich .../fühle ich mich ...:

---

---

---

---

Auf **intellektueller Ebene** empfinde ich .../fühle ich mich ...:

---

---

---

---

Auf **emotionaler Ebene** empfinde ich .../fühle ich mich ...:

---

---

---

---

Auf **energetischer Ebene** empfinde ich .../fühle ich mich ...:

---

---

---

---

### **Experiment 3: Meine persönlichen Prägungen und Geschichten über Gefühle**

In diesem Experiment geht es darum, dass du dir über deine eigene Prägung und Konditionierung in Bezug auf die vier Gefühle bewusst wirst. Welche Geschichten, Meinungen und Glaubenssätze hast du im Laufe deines Lebens in Bezug auf Gefühle verinnerlicht? Welche Erfahrungen hast du in der Vergangenheit gemacht, welche dich zu diesen Annahmen gebracht haben? Stelle dir dazu folgende Fragen:

- Was habe ich in Bezug auf Wut, Traurigkeit, Angst und Freude in der Vergangenheit gelernt?
- Welche Reaktionen auf meine Wut, Traurigkeit, Angst und Freude habe ich in meiner Kindheit erlebt und erfahren?
- Wie habe ich als Kind auf die Wut, Traurigkeit, Angst und Freude meiner Eltern, Geschwister oder Freunde reagiert?
- Was denke ich heute noch über Wut, Traurigkeit, Angst und Freude? (Sei ehrlich!)
- Erlaube ich es mir heute, wütend, traurig, ängstlich oder freudig zu sein und diese Gefühle auch zu zeigen? Wenn nein, warum nicht? Welche Glaubenssätze hindern mich daran? Wo kommen diese Glaubenssätze her?

Schreibe die identifizierten Glaubenssätze, Erfahrungen und Meinungen zum jeweiligen Gefühl auf, damit du sie klar vor dir hast.

Und dann mache dir folgendes bewusst: es handelt sich bei Glaubenssätzen und Meinungen nicht um die Wahrheit. Es handelt sich um Annahmen, Interpretationen und Schlüsse, die du aus deinen Erfahrungen (beispielsweise in der Kindheit) gezogen hast. Oder um Meinungen, die du als Bürger der modernen westlichen Kultur, in der du lebst, ungeprüft übernommen hast. Es handelt sich um Geschichten, um Mythen! Und diese Mythen führen in der Regel dazu, dass du dich bewusst oder unbewusst von deinen Gefühlen abgeschnitten hast.



**Arbeitsblatt Experiment 3:**

Meine Prägung in Bezug auf das Gefühl **Wut**:

---

---

---

---

---

Meine Prägung in Bezug auf das Gefühl **Traurigkeit**:

---

---

---

---

---

Meine Prägung in Bezug auf das Gefühl **Angst**:

---

---

---

---

---

Meine Prägung in Bezug auf das Gefühl **Freude**:

---

---

---

---

---



## **Experiment 4: Erkunden der eigenen Taubheits-Strategien**

In diesem Experiment geht es um deine persönliche Taubheitsschwelle. Wenn du das Kapitel gelesen hast, nimm dir ein wenig Zeit, um für dich selbst folgendes zu reflektieren:

### **Reflexions-Aufgabe 1:**

**Gibt es typische Situationen, in denen du dich taub machst, um keine Gefühle hochkommen zu lassen? Wenn ja, welche Situationen sind das?**

Das könnte zum Beispiel immer dann sein, wenn du allein zuhause bist. Oder immer dann, wenn du Feierabend hast und von der Arbeit zurückkommst. Es könnte auch die Zeit sein, bevor du abends schlafen gehst. Oder wenn dir langweilig ist oder du eine Herausforderung meistern musst. Halte einfach nach Situationen Ausschau, in denen du zu Süßigkeiten, Zigaretten oder Alkohol greifst oder den Fernseher anmachst oder dein Handy zückst.

### **Reflexions-Aufgabe 2:**

Die zweite Reflexionsaufgabe dieses Experiments betrifft deine persönlichen Betäubungs-Strategien.

**Was sind deine bevorzugten Mittel, um deine Taubheitsschwelle hochzuhalten? Wie schaffst du es, möglichst wenig mit deinen Gefühlen konfrontiert zu werden?**

Schreibe dir die gewonnenen Erkenntnisse zu beiden Reflexions-Aufgaben auf.

Und dann beobachte dich selbst eine Weile bewusst im Alltag. Wenn du zu Süßigkeiten, Alkohol oder Zigaretten greifst, frage dich selbst einfach: »Warum meine ich, das jetzt zu brauchen? Kann es sein, dass ich damit ein Gefühl betäuben möchte? Was fühle ich gerade?« Geh einfach eine Zeitlang ganz bewusst mit den von dir notierten Betäubungs-Mitteln um, lasse sie, wann immer es dir möglich ist, weg und beobachte, was dann passiert.



**Arbeitsblatt Experiment 4:**

Reflexions-Aufgabe 1:

Typische Situationen, in denen ich mich taub mache:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Reflexions-Aufgabe 2:

Meine bevorzugten Mittel und Wege, um meine Taubheitsschwelle hoch zu halten:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Experiment 5: Mein alltägliches Niederes Drama

Wir alle spielen unbewusst dieses Spiel. Es funktioniert wie ein altes Computerprogramm. Jemand drückt auf deinen roten Knopf und los geht's. Meist merkst du erst im Nachhinein, dass da eine Drama-Interaktion abgelaufen ist – wenn überhaupt. Es kann aber auch sein, dass du noch stunden-, tage- oder ein Leben lang beleidigt bist oder den anderen weiterhin für einen Blödmann hältst. Wie sagte meine Mutter immer: »Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung!« Wie Recht sie doch hatte. Dieses Experiment besteht genau darin: Selbsterkenntnis und Bewusstwerdung.

Dazu biete ich dir drei Fragen zur Selbstreflexion an. Nimm dir wieder etwas Zeit und beantworte die Fragen möglichst aufrichtig. Wichtig: Es kann schnell passieren, dass du dich selbst dafür verurteilst, dass du Niederes Drama spielst. Versuche, dies in diesem Experiment bewusst zu vermeiden (sonst bist du nämlich schon wieder mittendrin und spielst Niederes Drama mit dir selbst!). Eine sinnvolle Herangehensweise besteht darin, das Experiment in der Haltung eines neugierigen Forschers zu machen, der ganz wertfrei herausfinden will, wie das Universum funktioniert. Und wenn du allein als Forscher bei der Beantwortung der Fragen nicht weiterkommst – hier sind die eigenen blinden Flecken nämlich oft besonders groß – empfiehlt es sich, auch mal die Menschen in deinem Umfeld zu befragen. Die können dir in der Regel ein erstaunlich präzises Feedback dazu geben, wie du persönlich Niederes Drama spielst. Und auch hier gilt: Achtung Drama-Alarm! Bitte nimm nichts persönlich, was du dann hören wirst und widerstehe der Versuchung, dich zu rechtfertigen. Immerhin hast du ja um Feedback gebeten und du wolltest doch wertfrei herausfinden, wie das Universum funktioniert. Okay?

Und hier sind sie, deine drei Fragen zu deinem persönlichen Alltagsdrama:

- Wann und mit wem spiele ich Niederes Drama?
- In welchen Situationen in meinem Leben fühle/fühlte ich mich als Opfer?
- Welches ist meine Lieblingsrolle im Niederen Drama und warum?



### Arbeitsblatt Experiment 5:

Frage 1: Wann und mit wem spiele ich Niederes Drama?

---

---

---

---

---

---

---

Frage 2: In welchen Situationen in meinem Leben fühle/fühlte ich mich als Opfer?

---

---

---

---

---

---

---

Frage 3: Meine Lieblingsrolle im Niederen Drama ist ..., weil ...

---

---

---

---

---

---

---

## **Experiment 6: Erforschung von subtilen Gefühlen im Hier und Jetzt**

Setze dich in dem Raum, in dem du dich gerade befindest, bequem hin und atme dreimal tief ein und aus. Entspanne dich. Du kannst das Experiment auch mit einem Partner durchführen. Falls ja, setzt euch einfach gegenüber voneinander hin. Das Experiment geht über mehrere Stufen:

### **Stufe 1**

Frage dich selbst oder lass dir von deinem Partner die Frage stellen: **»Was fühlst du gerade und warum?«**

Und dann horche in deinen emotionalen Körper hinein und sprich aus, welches der vier Gefühle du gerade fühlst und was der Grund für dieses Gefühl ist. Zum Beispiel: »Ich fühle etwas Angst, weil ich unsicher bin, ob ich das Experiment richtig mache. Und ich fühle Freude, weil ich hier mit dir dieses Experiment mache.« Drücke alle Gefühle aus, die du gerade fühlst. Wenn du möchtest, kannst du die Frage auch noch einmal wiederholen (lassen): »Was fühlst du jetzt gerade und warum?«

Nach ungefähr 3 Minuten könnt ihr entweder die Rollen tauschen, oder, wenn du allein bist, die nächste Stufe des Experiments beginnen.

### **Stufe 2**

Verändere nun etwas in dem Raum, in dem du dich befindest. Am besten funktioniert es, wenn du etwas veränderst, das du normalerweise nicht tun würdest. Du könntest beispielsweise ein Bild an der Wand verschieben, so dass es schief hängt. Oder, wenn die Tür zu dem Raum normalerweise geschlossen ist, diese einen Spalt öffnen. Du könntest deine Uhr mal an das ungewohnte Handgelenk binden oder auf deinem Tisch bewusst Unordnung schaffen oder etwas Wasser auf dem Tisch vergießen. Irgendetwas, das dich triggert. Und dann fragst du dich wieder oder lässt dich fragen: »Was fühlst du jetzt und warum?« Und dann lass dich überraschen, was an Gefühlen hochkommt – aber bleibe immer bei den vier Grundgefühlen Wut, Angst, Traurigkeit und Freude. Die Antwort sollte immer in folgender Form formuliert werden: »Ich fühle ... (Wut, Angst, Traurigkeit oder Freude), weil ...«

Sprich der Reihe nach alle Gefühle aus, die durch diese Veränderung in dir entstehen. Du kannst dann so viele Runden machen, wie du möchtest und immer wieder etwas im Raum verändern. Falls du mit Partner arbeitest, wechselt zwischendrin einfach immer die Rollen, sodass dein Partner auch seine Gefühle erforschen kann.



Dieses Experiment ist eine Übung im »inneren Navigieren«. Es versetzt dich in die Lage, mit der Zeit immer besser deine Gefühle – auch wenn sie nur subtil sind - voneinander zu unterscheiden und getrennt voneinander zu fühlen. Außerdem lernst du die Information, die in dem jeweiligen Gefühl steckt, zu identifizieren – das ist der »weil ...«-Teil.

**Arbeitsblatt Experiment 6:**

**Stufe 1 – Was fühle ich gerade ganz allgemein:**

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Stufe 2 – Was fühle ich gerade in Bezug auf die Veränderung im Raum:**

**Veränderung 1:** \_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Veränderung 2:** \_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Ich fühle \_\_\_\_\_, weil \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Experiment 7: Bewusste Steigerung der Gefühls-Intensität

Bei diesem Experiment geht es darum, bewusst und nacheinander in jedes der vier Grundgefühle zu gehen und innerhalb des Gefühls die Intensität langsam zu steigern. Du übst so das innere Navigieren von Gefühlen von null Prozent bis maximal 100 Prozent. Du kannst dieses Experiment allein für dich machen oder zusammen mit einer anderen Person. Der Vorteil, wenn du dieses Experiment nicht allein machst, besteht darin, dass du Feedback bekommen kannst in Bezug auf die jeweilige Gefühls-Intensität.

Wähle zunächst das erste Gefühl aus, mit dem du experimentieren willst: Wut, Traurigkeit, Angst oder Freude? Setze dich bequem hin, atme dreimal tief ein und aus und entspanne dich. Dann lass langsam das gewählte Gefühl, beispielsweise Wut, in dir aufsteigen. Und denke daran, Gefühle finden nicht im Kopf, also in deinem Verstand statt, sondern in deinem physischen Körper. Überlasse deinem physischen Körper die Führung – er arbeitet mit dem emotionalen Körper zusammen und weiß, wie Fühlen geht und kennt auch die unterschiedlichen Gefühle.

Schau, dass du zunächst das gewählte Gefühl erzeugst. Wenn du das Gefühl klar in deinem Körper fühlen kannst, dann versuche im nächsten Schritt zu benennen, bei wie viel Prozent Gefühls-Intensität du dich gerade befindest. Normalerweise ist das zu Beginn irgendwo zwischen einem und zehn Prozent. Es fühlt sich vielleicht beim ersten Mal etwas seltsam an, diese Einschätzung vorzunehmen. Und vielleicht liegst du auch erstmal falsch – das ist kein Problem. Sprich einfach die Prozentzahl aus, die dir in den Sinn kommt: »Ich bin gerade bei ... Prozent Wut« (falls du gerade beim Gefühl Wut bist). Und nimm gleichzeitig wahr, ob mit dir alles okay ist, obwohl du gerade diese Menge an Wut fühlst. Sprich es aus: »Mir geht es gut mit ... Prozent Wut.« Und dann gehe einen Schritt weiter und lass das Gefühl bewusst größer werden. Halte dann wieder kurz inne und werde dir darüber bewusst, bei wie viel Prozent Gefühls-Intensität du jetzt gerade bist und ob du okay damit bist. Und so weiter. Mach einfach so viele Runden pro Gefühl, wie du möchtest und lasse das Gefühl jedes Mal etwas größer werden.

Dann wechsele zum nächsten Gefühl. Wenn du die Übung mit einem Partner machst, dann wechselt vorher jeweils die Rollen.

Und hier ein paar nützliche Hinweise zu diesem Experiment:

- Wenn du das Experiment zusammen mit einem Partner machst, dann setzt euch einfach gegenüber voneinander hin. Dein Gegenüber hat dann die Aufgabe, dich zu coachen. Er ermutigt dich und stellt dir Fragen, wie ...:
  - »Mit welchem Gefühl möchtest du starten?«





- »Okay, dann schließ die Augen und gehe in die Wut.«
- »Wie groß ist die Wut gerade?«
- »Bist du okay mit so viel Wut? Geht es dir gut?«
- »Dann lass die Wut jetzt noch ein wenig größer werden. Weiter. Weiter. Weiter.«

Lass dir von deinem Partner auch Feedback geben, ob die von dir genannte Gefühls-Intensität aus seiner Sicht stimmig ist. Vertraue dem Feedback!

- Gefühle drücken sich auch in Tönen und oft auch in Worten aus. Halte diese bei der Übung nicht zurück. Nutze auch deine Stimme bei diesem Experiment! Es ist nützlich, wenn du bei diesem Experiment auch etwas lauter sein kannst, ohne dass du deine Nachbarn erschreckst.
- Beim Gefühl Wut kann es hilfreich sein, ein Handtuch als »Wutkraft-Verstärker« zu nutzen. Du rollst das Handtuch einfach zu einer langen Rolle zusammen, nimmst diese in beide Hände (die Hände sollten eng nebeneinander positioniert sein) und wringst die Handtuchrolle, um die Wut über deinen physischen Körper zu aktivieren.
- Vertraue bei diesem Experiment deinen Körper-Impulsen. Wenn du den Impuls hast, lieber aufzustehen oder dich hinzulegen oder eine andere Körperhaltung einzunehmen, dann folge dem Impuls.
- Versuche, die Gefühle nicht zu vermischen, sondern immer pur in einem Gefühl zu bleiben. Bitte dein Gegenüber, dir Feedback zu geben, falls du Gefühle vermischst.
- Es geht dabei nicht um einen Wettkampf (schneller, höher, weiter), sondern darum, zu lernen, innerlich zu navigieren und ein Gespür für die Intensität des jeweiligen Gefühls zu bekommen.

### Arbeitsblatt Experiment 7:

Einstieg in das Gefühl **Wut** bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 2 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 3 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 4 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 5 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Geht es mir gut mit so viel Wut? -> JA / NEIN

Einstieg in das Gefühl **Traurigkeit** bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 2 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 3 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 4 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 5 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Geht es mir gut mit so viel Traurigkeit? -> JA / NEIN

Einstieg in das Gefühl **Angst** bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 2 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 3 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 4 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 5 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Geht es mir gut mit so viel Angst? -> JA / NEIN

Einstieg in das Gefühl **Freude** bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 2 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 3 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 4 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Level 5 bei \_\_\_\_\_ Prozent

Geht es mir gut mit so viel Freude? -> JA / NEIN

## **Experiment 8: Eltern-Emotionen identifizieren**

In diesem Experiment geht es darum, Eltern-Emotionen aufzuspüren. Spiele den Detektiv und Schnüffler und finde heraus, welche Emotionen und emotionale Reaktionen gar nicht auf deinem eigenen Mist gewachsen sind, sondern du von deinen Eltern, Lehrern, den Medien, den gesellschaftlichen Normen und Paradigmen übernommen hast.

Hier ein paar nützliche Fragen für deine Ermittlungen:

- In Bezug auf was fühlst du Angst, obwohl du selbst noch keine Erfahrung mit einer solchen Situation gemacht hast?
- Für welche Art von emotionaler Manipulation bist du empfänglich – wenn du zum Beispiel die Werbung im Fernsehen siehst oder die Nachrichten liest? Wann und in Bezug auf was steigt dabei Angst, Wut, Traurigkeit oder Freude in dir auf?
- Über was waren deine Eltern oder engen Bezugspersonen immer wieder wütend, ängstlich, traurig oder froh? Ist das bei dir genauso? Warum?
- Wann und in Bezug auf was ist Wut, Angst, Traurigkeit oder Freude in der Kultur, in der du aufgewachsen bist, üblich? Kennst du diese Reaktionen auch bei dir selbst?
- Zu welcher Gruppe von Menschen hast du schon einmal versucht, dazuzugehören und hast dafür die in dieser Gruppe üblichen Gefühle übernommen? Welche Gefühle waren das?



### **Arbeitsblatt Experiment 8:**

#### Wut als Eltern-Emotion:

*Wut, die ich wahrscheinlich von meinen Eltern, anderen Autoritäten, den Medien oder der Gesellschaft übernommen habe:*

---

---

---

#### Traurigkeit als Eltern-Emotion:

*Traurigkeit, die ich wahrscheinlich von meinen Eltern, anderen Autoritäten, den Medien oder der Gesellschaft übernommen habe:*

---

---

---

#### Angst als Eltern-Emotion:

*Angst, die ich wahrscheinlich von meinen Eltern, anderen Autoritäten, den Medien oder der Gesellschaft übernommen habe:*

---

---

---

#### Freude als Eltern-Emotion:

*Freude, die ich wahrscheinlich von meinen Eltern, anderen Autoritäten, den Medien oder der Gesellschaft übernommen habe:*

---

---

---

## **Experiment 9: Dem Gefühl Angst eine andere Bedeutung geben**

Bei diesem Experiment geht es darum, dass du dir darüber bewusst wirst, welche Bedeutung du bisher dem Gefühl Angst beigemessen, wie du es interpretiert hast, und aus dieser Interpretation heraus gehandelt hast oder dich hast stoppen lassen. Wie gesagt, es ist nicht die Angst, die uns stoppen lässt, sondern die Angst vor der Angst – die meist negative Bedeutung, die wir mit dem Gefühl Angst in uns »verkabelt« haben. Das Experiment besteht darin, dass du dir selbst aufrichtig folgende Fragen beantwortest:

### **1. Welche Bedeutung habe ich bisher dem Gefühl Angst beigemessen, mit welchen Begriffen haben ich meine Angst »verkabelt«?**

Meistens haben wir Angst verkabelt mit Bedeutungen, wie »gefährlich«, »bedrohlich«, »unangenehm«, »Ich könnte sterben«, »negativ«, »schlecht«, »tut weh«, »Ungewissheit« ...

Nimm dir ein paar Minuten Zeit und schreibe auf, was Angst für dich bedeutet (hat)?  
Wie hält die Angst dich davon ab, das zu tun, was du tun willst?

### **2. Was würde ich gerne tun, wenn meine Angst mich nicht davon abhalten würde, wenn Angst für mich kein Hindernis mehr darstellen würde?**

Notiere dir all die Dinge, die du vielleicht schon immer mal in deinem Leben tun wolltest, aber dich bisher nicht getraut hast. All die kleinen und großen Abenteuer, die da draußen sehnsüchtig darauf warten, dass du dich mit deiner Angst anfreundest.

### **3. Welchen Nutzen hatte ich bisher davon, dass ich meine Angst in dieser Weise »verkabelt« habe und diese Dinge nicht getan habe? Welchen versteckten Nutzen hatte ich darüber hinaus?**

Werde dir bewusst darüber, dass du aus deiner alten Geschichte über Angst nicht nur Nachteile, sondern auch Nutzen gezogen hast. Vielleicht fühltest du dich so sicherer oder dein Leben war viel bequemer. Vielleicht konntest du so vermeiden, Fehler zu machen und schlecht dazustehen. Was war dein Nutzen?

### **4. Bin ich bereit, auf diesen Nutzen zu verzichten, wenn ich anfangs meine Angst mit einer anderen Bedeutung zu verkabeln, damit ich sie im Dienst der Liebe nutzen kann?**

Das ist eine simple JA/Nein-Frage!



**Arbeitsblatt Experiment 9:**

**1. Welche Bedeutung habe ich bisher dem Gefühl Angst beigemessen, mit welchen Begriffen habe ich meine Angst verkabelt?**

Angst = \_\_\_\_\_

Angst = \_\_\_\_\_

Angst = \_\_\_\_\_

Angst = \_\_\_\_\_

**2. Was würden ich gerne tun, wenn meine Angst mich nicht davon abhalten würde, wenn Angst für mich kein Hindernis mehr darstellen würde?**

---

---

---

---

**3. Welchen Nutzen hatte ich bisher davon, dass ich meine Angst in dieser Weise »verkabelt« habe und diese Dinge nicht getan habe? Welchen versteckten Nutzen hatte ich darüber hinaus?**

---

---

---

---

**4. Bin ich bereit, auf diesen Nutzen zu verzichten?**

---

## Experiment 10: Unterscheidung von Gedanken – Gefühlen - Emotionen

Bei diesem Experiment geht es darum, die Unterscheidung von Gedanken, Gefühlen und Emotionen nicht nur theoretisch zu verstehen, sondern eine Erfahrung dieser Unterscheidung zu machen.

Das Experiment kannst du allein für dich oder mit einem Partner machen. Setz dich wieder bequem hin, atme dreimal tief ein und aus und entspanne dich. Nun wähle irgendein Objekt im Raum aus, beispielsweise ein Bild an der Wand, einen Stuhl, einen Schrank, die Lampe – egal, irgendein Objekt. Dann beantworte für dich folgende Fragen nacheinander. Falls du diese Übung mit einem Partner machst, stellt er dir diese Fragen:

1. Was denkst du über dieses Objekt?
2. Was fühlst du in Bezug auf dieses Objekt?
3. Ist dir dieses Gefühl bekannt? (Falls ja, erzähle/notiere die explizite Situation, aus der du dieses Gefühl kennst)
4. Ist es ein Gefühl oder eine Emotion? (Falls du bei Frage 3 eine Situation aus der Vergangenheit gefunden hast, handelt es sich um eine Emotion! Dies wird in 99 Prozent der Fälle in dieser Übung so sein!)
5. Könntest du dich auch anders fühlen in Bezug auf dieses Objekt? (Gehe jetzt alle übrigen drei Gefühle in der Form durch: »Ich könnte mich auch wütend fühlen, weil ...«)

Hier ein Beispiel, damit die Übung noch klarer wird:

Nehmen wir an, es handelt sich bei dem Objekt um einen Feuerlöscher im Seminarraum.

1. Was denkst du über dieses Objekt?  
*„Es passt eigentlich nicht in den Raum. Es stört das Gesamtbild.“*
2. Was fühlst du in Bezug auf dieses Objekt?  
*„Ich fühle Angst. Es erinnert mich daran, dass etwas passieren könnte.“*
3. Ist dir dieses Gefühl bekannt? (Falls ja, erzähle/notiere die explizite Situation, aus der du dieses Gefühl kennst)  
*„Es erinnert mich an Weihnachten als ich sechs Jahre alt war, als unser Weihnachtsbaum Feuer fing und wir die Feuerwehr rufen mussten. Ich hatte furchtbare Angst.“*
4. Ist es ein Gefühl oder eine Emotion? (Falls du bei Frage 3 eine Situation aus der Vergangenheit gefunden hast, handelt es sich um eine Emotion! Dies wird in 99



Prozent der Fälle in dieser Übung so sein!)

*„Es ist eine Emotion – emotionale Angst aus der Vergangenheit, kein authentisches Gefühl im Hier und Jetzt.“*

5. Könntest du dich auch anders fühlen in Bezug auf dieses Objekt? (Gehe jetzt alle übrigen drei Gefühle in der Form durch: »Ich könnte mich auch wütend fühlen, weil ...«)

*„Ich könnte auch Wut fühlen, weil der Feuerlöscher den Gesamteindruck des Raumes stört. Ebenso könnte ich mich traurig darüber fühlen, weil der Raum dadurch hässlicher wird. Ich könnte aber auch Freude darüber fühlen, dass jemand an unsere Sicherheit gedacht hat.“*

Was lernst du aus diesem Experiment? Wir erzeugen andauernd Gefühle und Emotionen. Ihr Ursprung liegt oft in unserem Denken. Ein Gedanke kann eine Emotion oder ein Gefühl auslösen. Ohne Bewusstheit und Unterscheidungsfähigkeit, erzeugen unsere Vergangenheit und unsere Überlebens-Strategien unser emotionales Befinden. Dann reagieren wir wie Maschinen und haben keine Wahl – obwohl wir jederzeit die Wahl hätten.



**Arbeitsblatt Experiment 10:**

	<b>Objekt 1</b> _____	<b>Objekt 2</b> _____	<b>Objekt 3</b> _____	<b>Objekt 4</b> _____
<b>Was denke ich über das Objekt?</b>				
<b>Was fühle ich?</b>				
<b>Kenne ich das Gefühl? Woher?</b>				
<b>Gefühl oder Emotion?</b>				
<b>Könnte ich mich auch anders fühlen?</b>				

## **Experiment 11: Praktizieren der Wahl zwischen Niederm Drama und Hohem Drama**

Bei diesem vorerst letzten Experiment geht es darum, bewusst zwischen unverantwortlichem und verantwortlichem Gefühl, also zwischen Niederm Drama und Hohem Drama zu wechseln. Auch hier geht es darum, eine Erfahrung zu machen, anstatt die Unterscheidung nur intellektuell zu verstehen. Du kannst das Experiment für dich allein machen oder mit einem oder mehreren Mit-Experimentierenden. Zu mehreren macht dieses Experiment besonders viel Spaß. Es ist sinnvoll, vor der Durchführung noch einmal Kapitel 5 und Kapitel 7 zu überfliegen, um die Unterscheidung exakt treffen zu können. Während des Experiments bewegst du dich am besten durch den Raum, das hilft, um bewusst in den jeweiligen Charakter zu »shiften«.

Du startest mit dem Gefühl Wut. Du bewegst dich durch den Raum und gehst zunächst bewusst in die Rolle des Täters im Niederen Drama. Agiere für ein bis zwei Minuten unverantwortliche Täter-Wut aus. Nutze deine Körpersprache und deine Stimme dazu. Vielleicht sagst du solche Dinge, wie: »Du bist so dämlich! Wie kann man nur so blöd sein!« Eben Dinge, die der Täter im Niederen Drama sagen würde. Achte dabei darauf, dass du dich selbst und niemand anderen verletzt. Nach ungefähr zwei Minuten hältst du kurz inne und wechselst bewusst in die verantwortliche Wut – in die Wut des Kriegers oder der Macherin. Agiere auch diese verantwortliche Version ein bis zwei Minuten lang mit Körpersprache und Worten aus. Vielleicht sagst du so etwas wie: »Damit ist jetzt Schluss. Ich möchte das nicht mehr«, oder »Los, lass uns anfangen – das gehört dorthin und das dort!« Eben Dinge, die eine Kriegerin oder ein Macher sagen würde. Mache dir den Unterschied zwischen Täter und Krieger, beziehungsweise zwischen unverantwortlicher und verantwortlicher Wut, bewusst. Was sagen die unterschiedlichen Charaktere, wie ist die Körperhaltung, welche Gestik nutzen die beiden, und so weiter? Schreib dir das auf! Wenn du den Unterschied beim ersten Mal noch nicht klar genug spüren kannst, wechsele einfach nochmal zwischen den beiden Archetypen Täter und Krieger hin und her, bis es deutlich wird.

Dann gehe weiter zum Gefühl Angst. Agiere zunächst ein bis zwei Minuten lang die unverantwortliche Retter-Angst aus und gehe, gestikuliere und spreche wie ein Retter. Nach ungefähr zwei Minuten wechselst du dann in die verantwortliche Angst des Magiers oder der Schöpferin. Wechsele so lange hin und her, bis du den Unterschied verinnerlicht hast. Schreib dir die charakteristischen Merkmale auf.



Das Gleiche machst du dann noch für das Gefühl Traurigkeit (Opfer versus Liebende) und das Gefühl Freude (Gremlin versus König) und notiere dir die Unterschiede.



**Arbeitsblatt Experiment 11:**

Typische Merkmale der unverantwortlichen Täter-Wut

---

---

Typische Merkmale der verantwortlichen Krieger-Wut

---

---

Typische Merkmale der unverantwortlichen Retter-Angst

---

---

Typische Merkmale der verantwortlichen Magier-Angst

---

---

Typische Merkmale der unverantwortlichen Opfer-Traurigkeit

---

---

Typische Merkmale der verantwortlichen Liebenden-Traurigkeit

---

---

Typische Merkmale der unverantwortlichen Gremlin-Freude

---

---

Typische Merkmale der verantwortlichen Königs-Freude

---

---

## Über die Autorin



**Patrizia Patz** ist die evolutionäre Krustensprengerin. Als Profi-Trainerin und Coach begleitet sie seit 2002 ihre Kunden über die Grenzen ihrer Konditionierung hinaus zu mehr Möglichkeiten und authentischer Lebendigkeit. Privatpersonen unterstützt sie dabei, ursprünglich angelegte Potenziale freizusetzen und im eigenen Leben nutzbar zu machen. Organisationen und Unternehmen hilft sie mit ihrer Erfahrung und einem Werkzeugkoffer voll ungewöhnlicher Softskills dabei, neue Formen der Zusammenarbeit jenseits der bekannten hierarchischen Strukturen zu entdecken und das Thema »New Work« individuell und alltagstauglich umzusetzen. Mit ihrem ungewöhnlichen Hintergrund als Diplom Betriebswirtin und Heilpraktikerin hat sie sich in ihrer Arbeit auf die Verbindung von Emotion und Ratio spezialisiert, sodass ihre Kunden neben wirksamen Lösungen auch die Kraft ihrer Gefühle zurückgewinnen.

### **Kontakt:**

E-Mail: [patrizia@emotional-empowerment.de](mailto:patrizia@emotional-empowerment.de)

Web: [www.emotional-empowerment.de](http://www.emotional-empowerment.de)