



EMOTIONEN MANAGEN

Nehmen Sie eine Emotion ins Visier, die Sie in den letzten Tagen oder Wochen besonders belastet hat.

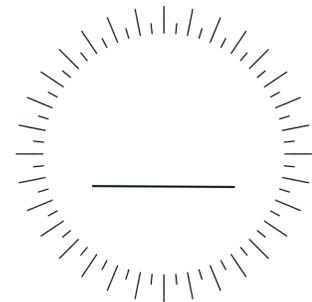
EMOTION: _____

SITUATIONSANALYSE

In welchen Situationen tritt diese Emotion besonders oft auf? Welche Gemeinsamkeiten haben die Situationen (Menschen, Arbeitsthemen, Konflikte, eigene Trigger,...)?

- _____
- _____
- _____

WIE HOCH IST IHRE EMOTIONALE BELASTUNG AUF EINER SKALA VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)



Welches Bedürfnis steht hinter der Emotion?

BEDÜRFNIS: _____

REIN IN DIE BEWEGUNGSENERGIE

EMOTION	BEDÜRFNIS	REIN IN DIE BEWEGUNGSENERGIE
Wut	Gesehen/gehört werden wollen	Was kann ich konkret tun, um gesehen/gehört zu werden?
Ärger	Wunsch nach Kooperation	Wie stelle ich mir eine gelingende Beziehung mit XY vor?
Ohnmacht	Handlungsmacht	Wo und wie kann ich meine Handlungsmacht zurück erobern?
Trauer	Verbundenheit	Wie und mit wem kann ich Verbundenheit aufbauen?
Frustration	Erfolg, Vorankommen	Wo wünsche ich mir mehr Erfolg? Was kann ich ganz konkret tun?
Angst	Sicherheit	Was brauche ich, um wieder mehr Sicherheit zu fühlen?
Hilflosigkeit	Mündigkeit & Autonomie	Wie und wo kann ich Mündigkeit und Autonomie erlangen?
Entmutigung	Mutausbrüche	Wo und wie will ich ab jetzt mutiger für mich selbst eintreten?



EMOTIONEN MANAGEN

AKTIONEN FORMULIEREN

Sie haben eine belastende Emotion definiert und das dahinter stehende Bedürfnis formuliert. Orientieren Sie sich nun an der/den Frage(n), die jedes Bedürfnis in Bewegungsenergie umwandeln. Welche konkreten Schritte können Sie tun? Bitte schreiben Sie ausschließlich die Schritte auf, die Sie direkt beeinflussen können, d.h.: Bekommen Sie Klarheit über Ihren Handlungsspielraum. Was wünschen Sie sich? Was wollen und können Sie ganz konkret tun. Wenn Sie sich beispielsweise Unterstützung wünschen, dann schreiben Sie konkret auf: "Ich suche mir einen Menschen, der mich ganz konkret im Bereich XY unterstützen kann." Und als nächstes notieren Sie Ideen und weitere konkrete Schritte, um diesen Menschen zu finden **und** anzusprechen **und** mit ihm einen Termin zu vereinbaren.

Damit Sie die Bewegungsenergie nicht vor sich herschieben, notieren Sie, bis wann Sie die konkreten Schritte umgesetzt haben wollen.

AKTION:

BIS WANN?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Nennen Sie drei gute Gründe, warum es für Sie persönlich lohnend/erstrebenswert/wichtig ist, die belastende Emotion in positive Bewegungsenergie umzuwandeln.

- _____
- _____
- _____

WIE HOCH IST IHRE EMOTIONALE BELASTUNG JETZT AUF EINER SKALA VON 1 (SEHR NIEDRIG) BIS 10 (SEHR HOCH)

