

Arbeitsblatt 21

Wann sind Emotionen gerechtfertigt?

Grundsätzlich ist eine Emotion subjektiv immer stimmig. Das heißt, der Betroffene ist sich in aller Regel sicher, dass diese Emotion ihre Berechtigung hat; er wird daher dazu tendieren, der Emotion zu glauben und entsprechend zu handeln. Nicht immer ist jedoch gewährleistet, dass diese Emotion passend zur gegenwärtigen Situation ist. Wie finden Sie heraus, ob eine Emotion passend ist oder nicht? Das ist der allerschwierigste Schritt und er will in Ruhe geübt werden. Die hilfreichste Methode besteht darin, sich zu fragen, ob eine gute Freundin oder ein guter Freund ebenso reagieren würde, also die Situation ähnlich beurteilt. Das Modell »Helden des Alltags« soll Ihnen helfen, diese Frage zu beantworten.

Wenn Sie zu der Einschätzung gekommen sind, dass die Emotion angemessen und die Handlungsidee kurz- und langfristig sinnvoll sind, sollten Sie handeln. Wenn Sie zu einer anderen Einschätzung gekommen sind, sollten Sie versuchen, die Emotion abzuschwächen.

»Der Held des Alltags«

Der »Held des Alltags« repräsentiert für Sie eine Person, die mit beiden Beinen im Leben steht und sich auch in kritischen Situationen im Griff hat. Ihr Held kann ein guter Freund, eine Romanfigur, ein Schauspieler oder eine Fantasiegestalt sein. Überprüfen Sie bitte genau seine Rolle, denn es muss ein »guter Held« sein, damit er Ihnen in kritischen Momenten auch wirklich nützlich ist.

Mein Held des Alltags ist:
