

Jeder Mensch erlebt Gefühle – manchmal stark, manchmal kaum spürbar. Diese Übung unterstützt dabei, Strategien zu entdecken, mit denen man Emotionen bewusst steuern oder beruhigen kann. Die Übung kann im Einzelkontext, aber auch in der Gruppe angewandt werden. Eine exemplarische Mind Map zur Emotionsregulation ist hochgeladen. Sie dient als Orientierung und Inspiration – die Mind Map kann natürlich ganz anders aussehen.

So kannst du vorgehen:

Überlege: Welche Gefühle tauchen bei dir häufig auf? Zum Beispiel Ärger, Angst, Freude oder Traurigkeit.

Samme Strategien: Denke an Situationen, in denen du deine Gefühle bewusst beeinflusst hast. Was hast du getan, um dich zu beruhigen, Mut zu fassen oder deine Stimmung zu verbessern?

Erstelle eine Mind-Map: Erstelle eine Mind-Map, um Strategien zur Emotionsregulation zu sammeln. Du kannst Farben oder Symbole nutzen, um die Strategien zu unterscheiden (z. B. körperlich, gedanklich, sozial).

Reflektiere:

Welche Strategien nutzt du regelmäßig?

Welche möchtest du öfter ausprobieren?

In welchen Situationen könnten dir diese Strategien besonders helfen?

Ziel der Übung:

Die Teilnehmenden erkennen ihre eigenen Strategien zur Emotionsregulation, erweitern ihr Repertoire an Möglichkeiten und reflektieren, wie sie Gefühle in verschiedenen Situationen bewusst steuern können.

