

DR. DORIS WOLF · DR. ROLF MERKLE

Gefühle verstehen Probleme bewältigen

Eine Gebrauchsanleitung für Gefühle

Der Klassiker
der psychologischen
Selbsthilfeliteratur

Über 500.000 Mal verkauft –
jetzt komplett neu
überarbeitet

pal

Gefühle verstehen, Probleme bewältigen ist das wichtigste und erfolgreichste Buch innerhalb der Ratgeberreihe von Dr. Doris Wolf und Dr. Rolf Merkle. Es vermittelt die zentralen Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie auf verständliche Weise und ergänzt sie mit einfach anwendbaren Anleitungen und Übungen. Damit gibt es echte Hilfe zur Selbsthilfe, um mit schwierigen Gefühlszuständen wie Ängsten und Sorgen, Ärger und Eifersucht, Nieder geschlagenheit und Stress, Einsamkeit und Beziehungsproblemen umzugehen, die Belastungen des Alltags besser zu meistern und leichter leben zu lernen.

Mit über 500.000 verkauften Exemplaren hat dieser regelmäßig aktualisierte Ratgeber viele Menschen über Generationen begleitet und gilt heute als ein Grundlagenwerk der psychologischen Selbsthilfeleratur.

PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare
Lebenshilfen aus der Hand erfahrener Psychotherapeut:innen
und Coaches.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet
über <http://dnb.d-nb.de>

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München

www.palverlag.de

ISBN 978-3-923614-18-9

37. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten

Dieser Ratgeber gibt Hilfestellungen und Impulse, ersetzt
jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge
dieses Buches sind von Autor:innen und Verlag sorgfältig
geprüft. Autor:innen und Verlag können jedoch keine Garantie
auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für
Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion und Lektorat: Melanie Haizmann

Korrektur: Anna Scherer

Covergestaltung: Karin Etzold

Coverabbildung: © Adobe Stock, Iakov Kalinin

Abbildungen Inhalt: © Adobe Stock, OneLineStock,

Adobe Stock, WinWin

Satz: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München



Klimaneutral

Druckprodukt

ClimatePartner.com/11574-2308-1002



Zur vorliegenden Nachauflage

„Gefühle verstehen, Probleme bewältigen“ ist einer der erfolgreichsten und wirkungsvollsten Selbsthilferatgeber der letzten Jahrzehnte. Auch heute noch, in einer Welt der ständig wachsenden An- und Überforderungen Einzelner, hat dieses Buch von seiner Aktualität und Wirkkraft verloren.

Die vorliegende Nachauflage wurde daher sorgfältig geprüft, inhaltlich aber nahezu nicht verändert. In enger Zusammenarbeit von Autorin und Verlag wurden lediglich sprachliche Korrekturen und Anpassungen vorgenommen, wie die Umstellung der Anrede von Sie auf Du oder die Ergänzung weiblicher Formen, insbesondere beim Thema Paarbeziehung. Zudem wurden die Fallgeschichten leicht überarbeitet und an einigen Stellen psychologische Zusammenhänge auf Grundlage neuester Erkenntnisse ergänzt und aktualisiert.

Inhalt

Einleitung	9
1 Selbstgespräche – der Schlüssel zu deinen Gefühlen	17
2 Zwei Regeln für hilfreiche Selbstgespräche	33
3 Üben in der Vorstellung und in der Praxis	49
4 Selbstachtung und Selbstvertrauen stärken	63
5 Ängste verstehen und überwinden	79
6 Schuldgefühle und Selbstvorwürfe überwinden	107
7 Eifersucht und Verlustangst	125
8 Depressionen überwinden	135
9 Liebe und Partnerschaft	155
10 Gelassen bleiben oder sich ärgern? Du hast die Wahl.	173
11 Kränkungen und Verletzungen loslassen	195
12 Einsamkeit überwinden	211
13 Blitz-Tipps für gute Laune	225
14 Mehr Zufriedenheit im Alltag	243
Schlusswort und Ausblick	249

Einleitung

Liebe Leserin, lieber Leser,

gibt es etwas Wichtigeres als Gefühle, als gute Gefühle? Wohl kaum. Alles, was wir tun, tun wir nur, um uns gut zu fühlen bzw. um schlechte Gefühle loszuwerden: Wir gehen arbeiten, aber nicht des Geldes wegen. Das Geld ist nur Mittel zum Zweck. Wir wollen das Geld verwenden, um uns etwas kaufen zu können, von dem wir uns erhoffen, dass es uns gute Gefühle macht. Wir kaufen das neueste Smartphone oder Computer-Tablet, weil wir uns wichtig und dazugehörig fühlen möchten, weil es sich gut anfühlt, weil wir von anderen hoffentlich bewundernde Blicke zugeworfen bekommen. Wir kaufen neue Kleider, Schuhe, Schmuck und Accessoires, weil wir Komplimente bekommen und attraktiv sein möchten, weil neue Kleider uns kurzfristig ein gutes Gefühl geben. Wir trinken Alkohol oder nehmen Drogen, um negative Gefühle oder Hemmungen zu betäuben und um uns „high“ zu fühlen. Wir greifen zu Medikamenten und Psychopharmaka, um uns körperlich und seelisch besser zu fühlen. Wir gehen eine Partnerschaft mit einem anderen Menschen ein, weil wir hoffen, mit diesem Menschen glücklich zu sein. Wir arbeiten und leisten viel, weil wir von anderen anerkannt werden wollen, weil wir uns erfolgreich fühlen wollen.

Musiker wie Mick Jagger gehen nicht des Geldes wegen seit mehr als fünfzig Jahren auf Tournee und geben Konzerte, sondern weil sie süchtig sind nach dem Beifall und dem berausenden Gefühl, von Tausenden gefeiert zu werden. Wir essen, weil wir Hunger haben und durch Essen ein gutes Körpergefühl bekommen. Wir essen, um

unser seelisches Wohlbefinden zu verbessern und eine innere seelische Leere zu füllen. Jugendliche verbringen täglich Stunden im Internet mit Spielen wie Minecraft, weil sie durch das Spielen in eine Welt entführt werden, in der sie ihre Probleme vergessen und jemand anderes sein können. Menschen treiben Sportarten, bei denen sie an ihre körperlichen Leistungsgrenzen gehen, um ein Glücksgefühl zu verspüren, um damit angeben zu können oder um sich selbst etwas zu beweisen. Menschen treiben intensiv oder regelmäßig Sport, weil er ihnen ein gutes Körpergefühl gibt und sie sich körperlich fit fühlen wollen. Menschen helfen anderen Menschen, weil es ihnen ein gutes Gefühl gibt, etwas Gutes zu tun und gebraucht zu werden. Menschen haben Sex, weil ein Orgasmus gute Gefühle macht und Anspannung abbaut. Fällt dir eine Tätigkeit ein, die du nur um der Tätigkeit willen tust, ohne dass es dir dabei darauf ankommt, wie du dich dabei oder danach fühlst? Wohl kaum.

Die Jagd nach guten Gefühlen birgt Risiken.

Der Nachteil vieler Beschäftigungen, die uns gute Gefühle machen sollen, ist, dass sie uns ins Verderben stürzen können. Wenn wir etwas exzessiv und lange tun, dann kann uns diese Überdosis krank machen. Aus dem Spielen im Internet kann eine Online-Spielsucht werden. Aus dem Spielen am Glücksspielautomat eine Glücksspielsucht. Aus exzessiver sexueller Betätigung kann eine Sexsucht werden. Aus Einkaufen kann eine Kaufsucht mit Überschuldung werden. Aus dem Motiv, anderen helfen zu wollen, kann ein Helfersyndrom werden. Aus dem exzessiven Arbeiten können ein Burn-out oder körperliche Krankheiten entstehen. Wenn wir aus Frust und

schlechter Laune essen, können wir übergewichtig werden. Wenn wir exzessiv Alkohol trinken oder Drogen nehmen, werden wir alkoholabhängig bzw. drogensüchtig. Wenn wir regelmäßig Psychopharmaka nehmen, besteht die Gefahr, dass wir medikamentenabhängig werden. Wenn wir uns von einem Menschen, etwa der Partnerin oder dem Partner, abhängig machen, haben wir Angst, sie oder ihn zu verlieren, und geraten in eine schwere Krise, wenn sie oder er sich von uns trennt.

Wir alle sind mehr oder weniger süchtig nach positiven Gefühlen. Und wir tun fast alles, um uns diese zu verschaffen – auch wenn wir uns damit letztlich selbst schaden oder gar zerstören. Deshalb ist es geradezu lebensnotwendig, dass wir wissen, wie wir uns auf ungefährliche und unschädliche Weise gute Gefühle machen und uns von lähmenden und negativen Gefühlen befreien können. Davon handelt unsere Gebrauchsanleitung für Gefühle.

Die Vertreibung aus dem Paradies: Es war einmal ...

Als kleine Kinder waren wir unbeschwert, neugierig und voller Tatendrang. Wir sind unvoreingenommen auf andere zugegangen, haben viel gelacht und das Leben als ein Abenteuer angesehen. Es gab so viel zu entdecken, alles war spannend und aufregend. Unser Leben glich einem Spielplatz, auf dem wir uns austoben und Spaß haben konnten, ein Rummelplatz voller faszinierender und aufregender Attraktionen, die erlebt und genossen werden wollten. Natürlich waren wir gelegentlich auch traurig, ängstlich und ärgerlich, aber diese Gefühle hiel-

ten nie lange an. Schon nach ein bis zwei Minuten waren wir darüber hinweg und haben wieder gelacht und Spaß gehabt. Auf unserem Weg zum Erwachsenwerden haben wir jedoch unsere Unbeschwertheit verloren. Nun sind wir häufiger pessimistisch, wütend, misstrauisch, ängstlich und kritisch. Wir haben Angst vor der Zukunft, Angst vor Ablehnung und Kritik, Angst, nicht zu genügen. Wir machen uns Sorgen und finden wenig Anlässe, zu lachen und unbeschwert zu sein.

Warum haben wir uns gefühlsmäßig verändert?

Das Leben und die Menschen haben sich nicht verändert, denn auch heute noch verhalten sich kleine Kinder wie wir damals, als wir klein waren. Wir haben uns verändert. Das Leben ist immer noch genauso ein Abenteuer wie früher. Das Leben ist immer noch eine große Spielwiese, auf der wir uns austoben können. Was sich geändert hat, ist unsere Einstellung zum Leben, unsere Wahrnehmung des Lebens und der Menschen. Du wirst nun vielleicht sagen: Das ist doch ganz normal. In der Kindheit ist man eben unbeschwert. Und überhaupt: Wenn man viel Negatives erlebt und erfahren hat, dann ist es doch ganz verständlich, wenn man nicht unbeschwert und ausgelassen durchs Leben gehen kann.

Ja, du hast recht. Wenn man durch Dreck und Schmutz geht, dann bleibt immer etwas davon an einem hängen. Und so blieb viel Negatives an uns hängen, das heute unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflusst und uns die Welt anders erleben lässt als zu Kindertagen. Der „Dreck“ und „Schmutz“ unserer Kindertage machte uns

im Laufe der Zeit zunehmend blind für das Schöne, Positive und Aufregende im Leben. Was macht man mit Kleidung, die dreckig und staubig ist? Wirft man sie weg? Nein. Man wäscht sie, befreit sie vom Schmutz und hat so wieder Freude an ihr. Genauso können wir unser Denken von dem geistigen Schmutz befreien, der unsere Lebenszufriedenheit beeinträchtigt und der uns daran hindert, unser Leben zu genießen und Freude daran zu haben. Dieses Selbsthilfe-Programm ist eine Gebrauchsanleitung für Gefühle, die auf den Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie beruht. Du erfährst, wie Gefühle entstehen, wie du negative Gefühle überwinden und dir gute Gefühle machen kannst. Wenn du diese Strategien kennst und anwendest, wirst du deine eigene Psychologin oder dein eigener Psychologe.

Wie du am meisten von unserer Gebrauchsanleitung profitierst

Wenn du möglichst viel für die Lösung deiner Probleme aus dieser Anleitung entnehmen möchtest, dann darfst du dieses Buch nicht wie eine Urlaubslektüre behandeln. Warum betonen wir das? Aus Erfahrung wissen wir, dass die meisten Menschen dazu neigen, jedes Buch so zu lesen, als handle es sich um einen Roman, nämlich möglichst schnell vom Anfang bis zum Ende. Diese Art zu lesen ist für ein Selbsthilfe-Programm nicht geeignet, um daraus den größten Nutzen zu ziehen. Wir empfehlen dir deshalb folgende Vorgehensweise für das Durcharbeiten dieses Programms.

1. Lies alle Kapitel zunächst einmal im Schnelldurchlauf, um dich mit den Begriffen und dem Inhalt grob vertraut zu machen und deine Neugierde zu stillen.

2. Danach liest du die ersten drei Kapitel, in denen wir die Grundlagen für die Veränderung von Gefühlen darstellen, aufmerksam durch. Halte manchmal inne. Überdenke das Gelesene. Unterstreiche wichtige Gedanken, um sie rasch wiederzufinden. Mach die Übungen.

3. Nach dem Lesen und Durcharbeiten der ersten drei Kapitel wählst du die Kapitel aus, die dich besonders interessieren.

4. Reserviere für die nächsten Wochen täglich dreißig Minuten, in denen du dich ungestört mit diesem Selbsthilfe-Programm befassen kannst.

5. Wende das Gelesene in deinem Alltag unmittelbar nach dem Lesen an. Das Wissen allein, wie man Gefühle beeinflusst, genügt nicht, um es auch praktisch zu beherrschen. Du hast schließlich auch nur Autofahren gelernt, indem du dich zu Beginn mehrmals die Woche hinters Steuer gesetzt und das Autofahren geübt hast.

Übung macht den Meister.

Die häufigste Ursache dafür, dass Menschen keine Verbesserung ihres seelischen Wohlbefindens erreichen, ist, dass sie nicht lange genug üben. Sie setzen eine Strategie ein- oder zweimal ein. Haben sie nicht auf Anhieb den gewünschten Erfolg, geben sie enttäuscht auf. Sie reden sich ein, sie seien zu schwach, das Problem sei zu gravierend bzw. die verwendete Strategie unwirksam. Die Veränderung jahrealter seelischer Probleme braucht etwas Geduld und Übung. Selbst das Laufen hast du auch nicht von heute auf morgen erlernt. Du brauchtest Monate, bis du einigermaßen sicher auf beiden Beinen stehen und schließlich gehen konntest. So wie du als Kleinkind die Fähigkeit besaßt, laufen zu lernen, so besitzt du als

Erwachsener die Fähigkeit, seelische Probleme zu lösen. Was dir bislang vermutlich fehlte, waren die richtigen Werkzeuge für eine erfolgreiche Selbstveränderung. Diese findest du in dieser Gebrauchsanleitung für Gefühle. Ob du nun heute oder morgen unsere Werkzeuge einsetzt, du wirst feststellen, dass es einfach ist, Gefühle zu verstehen und zu verändern. Ja, in unseren Blitz-Tipps für gute Laune zeigen wir dir, wie du dich in Sekundenchnelle in eine gute Stimmung versetzen kannst.

Benötigst du psychotherapeutische Hilfe?

Es gibt persönliche Probleme, etwa schwere Depressionen oder stoffliche und nichtstoffliche Süchte und Zwänge, bei denen professionelle Unterstützung notwendig ist. Auch wenn du dich vom Freundeskreis und der Familie immer mehr zurückziehst, du unter Missbrauchserfahrungen leidest, du den Eindruck hast, deine Probleme wachsen dir über den Kopf und seit Längerem unter Erschöpfungs- oder Unruhezuständen leidest, solltest du Kontakt zu einer Psychotherapeutin oder einem Psychotherapeuten aufnehmen. Bei deiner Krankenkasse erfährst du die Anschriften von psychologischen Psychotherapeuten und Psychotherapeutinnen in deiner Nähe, die mit den Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie arbeiten.

Wir wünschen dir alles Gute und viel Erfolg auf dem Weg zu mehr Lebensfreude und Gesundheit.

Deine

Doris Wolf und Rolf Merkle

1 Selbstgespräche – der Schlüssel zu deinen Gefühlen

Dr. Rolf Merkle

„Wo hab ich nur meinen Geldbeutel?“, „Jetzt muss ich aber los zum Bus!“, „Wie spät ist es eigentlich – ah, schon halb acht“ – ist dir schon einmal aufgefallen, dass du pausenlos mit dir selbst redest? Vom Aufwachen am Morgen bis zum Einschlafen am Abend führen wir Selbstgespräche – manchmal laut, meist nur in Gedanken, manchmal sind wir uns unserer Selbstgespräche bewusst, meist laufen sie aber unbewusst ab.

Unsere Selbstgespräche spielen bei der Entstehung unserer Gefühle eine entscheidende Rolle: Machen wir uns ängstliche Gedanken, verspüren wir Angst. Machen wir uns ärgerliche Gedanken, verspüren wir Ärger. Machen wir uns zuversichtliche Gedanken, sind wir hoffnungsvoll gestimmt. Machen wir uns deprimierende Gedanken, sind wir deprimiert. Ja, unsere Gedanken haben sogar Einfluss auf unseren Körper. Wenn du dir vorstellst, in eine Zitrone zu beißen, wirst du bei diesem Gedanken das Gesicht verziehen und dein Mund wird Speichel produzieren. Und wenn du dir ängstliche Gedanken machst, dann schlägt dein Herz vor Aufregung schneller, der Blutdruck steigt, es wird Adrenalin ausgeschüttet und vieles mehr.

Unsere Gedanken schlagen sich auch in unserer Körpersprache nieder. Wenn wir uns deprimierende Gedanken machen, dann nehmen wir automatisch die Körpersprache eines deprimierten Menschen ein: Wir lassen die Schultern hängen, unser Blick ist eher auf den Boden gerichtet, wir sprechen und gehen langsam. Gedanken sind also mächtige Werkzeuge, die unsere ganze Person beeinflussen. Warum aber machen wir uns ärgerliche, ängstliche oder deprimierende Gedanken?

Erfahrungen prägen unser Denken

Unsere Selbstgespräche, also das, was wir über uns, andere und unsere Erfahrungen denken, sind gelernt. Als Babys und kleine Kinder haben wir keine negativen Selbstgespräche geführt, die uns ängstlich, ärgerlich, minderwertig oder deprimiert fühlen ließen. Wir haben uns, unser Verhalten, die anderen Menschen nicht bewertet oder gar beurteilt. Wir waren gegenüber den Menschen und dem Leben unvoreingenommen.

Erst durch unsere Eltern, Erzieherinnen und Erzieher, Gleichaltrige, Geschwister sowie durch Erfahrungen haben wir gelernt, uns, das Leben, die Menschen und was diese tun, mit bestimmten Augen zu sehen. Wir haben gelernt, Menschen, Verhaltensweisen und Situationen als gefährlich oder ungefährlich, anständig oder unanständig, gut oder schlecht, richtig oder falsch, hässlich oder schön einzuschätzen. Wir haben mit dem Heranwachsen unsere Unvoreingenommenheit verloren und bewerten alles, was wir sehen, hören und erleben durch unsere persönliche „Bewertungsbrille“.

Wir lernen zum Beispiel, uns zu sorgen und zu ängstigen, ob andere Menschen uns anerkennen und mögen. Wir lernen, uns schuldig zu fühlen, wenn wir in den Augen der anderen etwas Schlechtes tun. Wir lernen, uns mit anderen zu vergleichen. Schneiden wir bei den Vergleichen schlecht ab, halten wir uns für minderwertig oder für Versager bzw. Versagerinnen. Wir lernen, dass es wichtiger ist, was andere von uns denken, als was wir von uns selbst denken. Wir lernen vielleicht, dass man eine Sache immer perfekt machen muss. Wir lernen, dass wir die Gefühle anderer verletzen und dass andere unsere Gefühle verletzen können. Wir lernen, ärgerlich zu reagieren, wenn andere unsere Erwartungen nicht erfüllen.

Mit anderen Worten: Wir lernen, unser seelisches Befinden von anderen Menschen oder äußeren Umständen abhängig zu machen. Oft gewöhnen wir uns als Kinder oder Jugendliche eine Reaktion an und reagieren auch als Erwachsene weiterhin so – wir sind emotional gefangen.

Die gute Nachricht ist: Wir können uns aus dieser emotionalen Falle befreien. Wir sind unseren Gefühlen nicht ohnmächtig ausgeliefert. Wir können lernen, unsere Bewertungen und Selbstgespräche zu verändern, und uns emotional aus der Opferrolle lösen.

Ab heute hast du Wahlmöglichkeiten! Wenn du dich aus der Opferrolle befreist, dann bist du emotional nicht mehr wie eine Marionette von anderen Menschen oder den Umständen abhängig. Du hast dann die Wahl, dich so zu fühlen, wie du möchtest – unabhängig davon, was andere sagen oder tun bzw. was passiert. Du kannst deine Fähigkeiten entfalten, anstatt dich in deinem Handeln durch Angst und negative Gefühle lähmen zu lassen.

Du fühlst, was du denkst

Du willst dich aus dieser Opferrolle befreien und mehr Einfluss auf deine Gefühle haben? Ein erster Schritt ist dann, andere Menschen oder äußere Umstände nicht für deine Gefühle verantwortlich zu machen. Ab heute sagst du nicht mehr:

„Das macht mir Angst.“

„Du machst mich traurig.“

„Du machst mich ärgerlich.“

„Das regt mich auf.“

„Das nervt mich.“

„Das macht mich verrückt.“

„Das macht mich krank.“

„Du verletzt mich.“

Übernimm stattdessen Verantwortung für deine Gefühle und formuliere deine Selbstgespräche so:

„Ich versetze mich in Angst.“

„Ich mache mich traurig.“

„Ich mache mich ärgerlich.“

„Ich rege mich darüber auf.“

„Ich nerve mich.“

„Ich mache mich verrückt.“

„Ich mache mich krank.“

„Ich verletze mich.“

Du fragst dich nun, wie das gehen soll? Wie du dich selbst ängstlich, traurig oder ärgerlich machen sollst? Die Erklärung ist sehr einfach: Du bewertest alles, was du siehst, hörst und erlebst – und entscheidest damit, wie du dich fühlst.

Diese Erkenntnis ist nicht neu. Schon vor 2000 Jahren lehrten die Stoiker: Nicht die Dinge beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinung über die Dinge. Oder wie Marc Aurel es ausdrückte: Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.

Heute würde man wohl sagen: Du fühlst, was du denkst. Es ist immer deine ganz persönliche Bewertung, die darüber entscheidet, wie du dich fühlst. Nur so ist es zu erklären, dass zwei Menschen ein und dasselbe erleben und dennoch emotional unterschiedlich darauf reagieren.

Ist es nicht Veranlagungssache, wie wir reagieren?

Nein. Wir werden nicht als ängstliche oder ärgerliche Menschen geboren. Die Persönlichkeit eines Menschen, sein Charakter, ist bei der Geburt nur in ganz geringem Maße festgelegt. Die Persönlichkeit eines Menschen wird vor allem durch Erfahrungen geformt und geprägt.

Das heißt auch: Alles, was gelernt wurde, kann auch wieder verlernt werden. Sicherlich hast du schon einmal erlebt, dass eine Person völlig anders reagiert hat, als du es erwartet hättest. Du hast dann gedacht: Ich verstehe nicht, wie man dabei so ruhig bleiben kann. Oder umgekehrt: Ich verstehe nicht, wie man sich über eine Bagatelle so aufregen kann. Die Reaktion der anderen Person konntest du nicht nachvollziehen. Wie ist das möglich?

Die einzig mögliche Erklärung ist: Die andere Person sieht und bewertet die Situation völlig anders als du. Für sie ist die Angelegenheit eine Bagatelle (oder eben keine Bagatelle), sondern von großer Bedeutung. Die andere Person denkt und fühlt anders als du – und reagiert des-

halb auch anders. Diesen Zusammenhang zwischen Denken, Selbstgesprächen, Fühlen und Handeln veranschaulicht das ABC der Gefühle.

Das ABC der Gefühle – selbstständig denken lernen

Jedes Mal, wenn du deprimiert, verärgert, ängstlich, mutlos, froh oder glücklich bist, hast du zuerst etwas wahrgenommen.

- Du hast etwas gesehen, gehört, erlebt, hast dich an vergangene Ereignisse erinnert oder dir etwas in der Zukunft ausgemalt.
- Dann hast du das Gesehene, Gehörte, Erlebte, Erin-
nerte oder Vorgestellte bewertet.
- Aufgrund deiner Bewertung fühlst du dich traurig,
verärgert, froh, ängstlich, glücklich usw.

Nun entgegnest du vielleicht: „Ich mache mich doch nicht bewusst und freiwillig unglücklich!“

Damit hast du natürlich recht. Deine Selbstgespräche, die für deine Gefühle verantwortlich sind, laufen oft unbewusst und automatisch ab. Aber gerade deshalb ist es so wichtig, dass du dir deine Selbstgespräche bewusst machst und so erkennst, dass es deine Gedanken sind, die dich leiden lassen. Nur dann kannst du deine Selbstgespräche korrigieren und dich aus diesem Kreislauf befreien.

Das ABC der Gefühle ist der Schlüssel zum Verständnis deiner Gefühle und der Gefühle anderer Menschen:

Wenn dir jemand sagt, wie diese Person sich fühlt, dann weißt du, was sie denkt. Das heißt, Tatsachen und Ereignisse sind im Hinblick auf Gefühle nicht so wichtig wie Gedanken über die Tatsachen und Ereignisse.

Auch das, was in diesem Buch steht, ist nicht so wichtig wie das, was du darüber denkst. Denn erst das, was du über das Gelesene denkst, entscheidet darüber, wie du dich fühlst – und letzten Endes darüber, wie du mit diesen Ratschlägen und Erkenntnissen umgehen willst. Während du dieses Kapitel liest, kannst du auf das Gelesene ganz verschieden emotional reagieren. Du kannst dich ärgern, deprimiert fühlen, dich freuen oder ängstigen. Dazu musst du dir nur ärgerliche, deprimierende, positive oder ängstliche Gedanken machen.

Wenn du dich ärgerst, sieht dein ABC der Gefühle vielleicht so aus:

A Situation: Ich lese den Text über den Zusammenhang zwischen dem Denken und dem Fühlen.

B Bewertung: Wie kann man nur so einen Blödsinn schreiben. Was soll dieser Psychoquatsch? Rausgeschmissenes Geld. Es ist doch ganz normal, dass man sich ärgert, wenn andere einen ausnutzen und hintergehen. Immer dieser Friede-Freude-Eierkuchen-Quatsch.

C Gefühle, Körperreaktion, Verhalten: Ich bin verärgert und rege mich auf. Ich schlage das Buch erbost zu und lege es mit Nachdruck auf den Tisch.

Wenn du deprimiert bist, sieht dein ABC vielleicht so aus:

A Situation: Ich lese den Text über den Zusammenhang zwischen dem Denken und dem Fühlen.

B Bewertung: Immer bin ich an allem schuld, alles mache ich falsch. Ich werde es nie schaffen, mein Denken zu ändern. Ich bin nun mal so, wie ich bin. Daran kann ich nichts ändern.

C Gefühle, Körperreaktion, Verhalten: Ich bin deprimiert, bemitleide mich, lege das Buch enttäuscht und frustriert beiseite.

Wenn du froh und positiv gestimmt bist, dann sieht dein ABC eher so aus:

A Situation: Ich lese den Text über den Zusammenhang zwischen dem Denken und dem Fühlen.

B Bewertung: Wow, das klingt echt gut. Das wäre super, wenn ich mich nicht mehr so oft ärgern würde oder keine Angst mehr hätte. Ich bin gespannt, wie das geht.

C Gefühle, Körperreaktion, Verhalten: Ich bin zuversichtlich und guter Dinge. Ich lese gespannt weiter.

Wenn du beim Lesen dieses Textes ängstlich reagierst, dann sieht dein ABC vielleicht so aus:

A Situation: Ich lese den Text über den Zusammenhang zwischen dem Denken und dem Fühlen.

B Bewertung: Was, wenn ich es nicht schaffe, diese Strategien umzusetzen? Dann werde ich meine Angst nie los und alles wird noch schlimmer.

C Gefühle, Körperreaktion, Verhalten: Ich bin angespannt, ängstlich und überfordert. Ich lese mit einem unguuten Gefühl weiter.

Diese Beispiele zeigen, wie du in ein und derselben Situation reagieren kannst. Wie du dich fühlst und verhältst, hängt davon ab, wie du das Gelesene einschätzt. Diesen Mechanismus kannst du auf dein ganzes Leben übertragen: Es sind nicht die Dinge, die über unsere Gefühle und unser Verhalten entscheiden, sondern unsere Sicht der Dinge.

Schauen wir uns noch ein Beispiel an. Nehmen wir an, du wärst in letzter Zeit morgens ein paar Mal zu spät zur Arbeit gekommen. Deine Chefin sagt: „Das ist heute das vierte Mal, dass Sie zu spät kommen. Ich dulde diese Schlamperei nicht. Sie haben, wie jeder andere Mensch auch, pünktlich zu sein, ob es Ihnen passt oder nicht.“

Wie würdest du reagieren? Wärst du verängstigt, verärgert, deprimiert – oder würden dich die Worte der Chefin kaltlassen? Wie du reagierst, hängt davon ab, wie du die Worte deiner Chefin bewertest. Dein ABC der Gefühle könnte so aussehen:

A Situation: Meine Chefin kommt zu mir und sagt: „...“

B Bewertung: Dumme Nuss! Ich mache meine Arbeit wie jeder andere auch. Wegen ein paar Minuten so ein Theater zu machen. Unmöglich!

C Gefühle, Körperreaktion, Verhalten: Ich bin verärgert, innerlich geladen, sage nichts.

Dein ABC könnte aber auch so aussehen:

A Situation: Meine Chefin kommt zu mir und sagt: „...“

B Bewertung: Hoffentlich wirkt sich das nicht negativ aus. Wer weiß, vielleicht nimmt sie das zum Anlass, um mich bei nächster Gelegenheit rauszuwerfen. Wie stehe ich dann vor meiner Familie und den Bekannten da, wenn ich keine Arbeit habe?

C Gefühle, Körperreaktion, Verhalten: Ich habe Angst, ich versuche mich zu rechtfertigen oder mich zu entschuldigen.

Dein ABC könnte auch lauten:

A Situation: Meine Chefin kommt zu mir und sagt: „...“

B Bewertung: Die hat heute mal wieder ganz schön schlechte Laune. Bestimmt ist wieder etwas schief gelaufen und jetzt lässt sie ihren Ärger an mir aus. Na ja, sie wird sich auch wieder abregen.

C Gefühle, Körperreaktionen, Verhalten: Ich bin ruhig und gelassen, vergesse den Vorfall rasch und beginne mit der Arbeit.

Du siehst: Je nachdem, wie du die Worte der Chefin bewertest und beurteilst, fällt auch deine anschließende emotionale Reaktion darauf aus.

Kommt dir nun vielleicht der Einwand: Ich bin nun mal so, wie ich bin. Daran wird sich wohl nichts ändern. Mein Vater war auch schon so?

Die Tatsache, dass du in bestimmten Situationen immer wieder emotional auf die gleiche Weise reagierst, besagt nur, dass du gelernt hast, so zu reagieren. Wenn dein Vater pessimistisch eingestellt war, dann hast du diese Haltung wahrscheinlich von ihm übernommen. Das heißt jedoch nicht, dass du bis an dein Lebensende ein pessimistisch eingestellter Mensch bleiben musst. Du kannst lernen, umzudenken. Du kannst trainieren, optimistischer zu werden.

Die Fähigkeit, einmal erworbene Denkweisen und damit auch unsere emotionalen Reaktionen zu verändern, trifft auf alle emotionalen Probleme zu – Angst, Depressionen, Ärger, Eifersucht, Einsamkeit, Schuldgefühle, Minderwertigkeitsgefühle, Selbstunsicherheit usw.

Denkst du nun: „Ich kann doch nicht alles positiv sehen“? Dann hast du recht. Es wäre unangemessen, jede Situation positiv zu sehen. Es gibt Ereignisse, bei denen es angemessen ist, besorgt, traurig oder enttäuscht zu sein. In manchen Situationen haben Gefühle, wie etwa Angst oder Ekel, eine Schutzfunktion und sind deshalb auch wichtig.

Aber jetzt geht es darum zu wissen, dass du nicht das Opfer ungewollter und lähmender Gefühle bist und dass es wirkungsvolle Strategien gibt, wie du solche Gefühle vermeiden oder überwinden kannst.

Wenn du lernen möchtest, dich in bestimmten Situationen anders zu fühlen und im Anschluss daran anders zu

verhalten, wenn du unangemessen starke und behindernde Ängste, Depressionen und andere negative Gefühle überwinden möchtest, dann kannst du das lernen.

Wenn du die Verantwortung für deine Gefühle übernimmst, dann bist du ihnen nicht mehr alternativlos ausgeliefert, sondern hast Einfluss auf diese. Du fühlst dich nicht mehr hilflos und anderen Menschen und Situationen emotional ausgeliefert. Stattdessen hast du das Vertrauen, die Kontrolle über deine Gefühle zu haben – und das ist enorm wichtig für dich.

Sollte ich nicht lieber die Umstände ändern, wenn es mir schlecht geht?

Wenn es möglich ist, etwas an anderen Personen oder deinen Lebensbedingungen zu verändern, damit es dir besser geht, dann tue das! Denn hier geht es nicht darum, sich mit ungünstigen Lebensumständen abzufinden.

Es gibt jedoch eine Menge Situationen, an denen du nichts, nur sehr wenig oder erst im Laufe der Zeit etwas ändern kannst. Wenn dir ein Autofahrer die Vorfahrt nimmt, kannst du das nicht ändern oder rückgängig machen. Wenn deine Firma dich aufgrund der schlechten wirtschaftlichen Situation entlässt, kannst du nichts dagegen tun. Wenn du von deinem Chef kritisiert wirst, kannst du seine Kritik nicht ungeschehen machen. Wenn deine Partnerschaft kaputt geht, kannst du nichts daran ändern. In diesen und vielen anderen Situationen hast du aber immer noch die Wahl, wie du damit umgehst und emotional darauf reagierst.

Nun denkst du vielleicht: „Schön und gut. Aber es gibt Situationen, in denen ich mich einfach schlecht fühle, ohne dass ich etwas denke.“ Das ist nicht möglich. Es kann aber sein, dass du dir deiner Gedanken nicht immer bewusst bist. Dann hast du den Eindruck, die Gefühle kämen einfach so über dich. Tatsächlich aber sind deine Gefühle das Ergebnis von jahrelang eingeübten Denkkund und Verhaltensweisen. Um das zu verstehen, kann es helfen, dich einmal an deine ersten Fahrstunden zu erinnern. Du hast damals ganz bewusst die Anweisungen deines Fahrlehrers oder deiner Fahrlehrerin wiederholt – vielleicht erst laut, dann leise, schließlich nur noch in Gedanken: jetzt kuppeln, jetzt den Gang einlegen, jetzt blinken, nach hinten schauen usw.

Nach einiger Fahrpraxis warst du in der Lage, während des Autofahrens an etwas anderes zu denken – an zu Hause, an den nächsten Urlaub, du konntest sogar Gespräche führen. Deine Fahrhinweise laufen nun ganz automatisch und unbewusst ab.

Wir bezeichnen solche unbewussten Gedanken als automatische Gedanken, da sie ohne unser bewusstes Zutun ablaufen. Sie entstehen durch häufige Wiederholungen und werden in unserem Unterbewusstsein abgelegt, in dem alle Erfahrungen gespeichert sind.

Automatische und unbewusst ablaufende Gedanken sind im Spiel, wenn du zum Beispiel aus heiterem Himmel Angst bekommst oder deprimiert bist. Hier ist aufgrund eines bestimmten Erlebnisses ein automatisches Programm in deinem Kopf gestartet worden, das nun ängstliche oder deprimierte Gefühle hervorruft.

Wie kann ich automatische Gedanken bewusst wahrnehmen?

Wenn du feststellst, dass unerwünschte Gefühle in dir hochkommen, dann kann es dir helfen, einmal innezuhalten und zu erforschen, wie genau diese entstanden sind. Dabei können dir diese Fragen helfen:

Worüber bin ich deprimiert?

Worüber ärgere ich mich gerade?

Was sage ich mir, um so schlecht gelaunt zu sein?

Die Antworten auf diese Fragen sind Gedanken und Überzeugungen, die für deine negativen Gefühle verantwortlich sind.

Achte heute und in den nächsten Tagen bewusst auf deine Selbstgespräche und lass dich überraschen, wie es dir mit zunehmender Übung immer besser gelingt, deine unbewusst ablaufenden Gedanken zu entdecken. Mit der Zeit wirst du wahrscheinlich ganz bestimmte Muster entdecken und der Entstehung deiner negativen Gefühle auf die Schliche kommen. Behalte dabei immer im Hinterkopf: Es ist unmöglich, etwas zu fühlen, ohne etwas gedacht zu haben.

Nutze dein neues Wissen

1. Übernimm Verantwortung.

Wenn du dich dabei ertappst, andere Menschen oder die äußeren Umstände für deine Gefühle verantwortlich zu machen, sag ganz bewusst:

„Stopp. Ich selbst mache mich ängstlich, ärgerlich, traurig usw. Es sind meine Gedanken, mit denen ich mir meine Gefühle mache.“

Sei nicht deprimiert oder verärgert über dich selbst, wenn du dich korrigieren musst. Und stell dich darauf ein, dass es Wochen, Monate oder sogar Jahre dauern kann, bis sich deine Gewohnheiten geändert haben. Denn diese Angewohnheit, andere oder die Umstände für deine Gefühle verantwortlich zu machen, ist so alt wie du selbst. Also sei geduldig mit dir, gib dir Zeit, dich zu ändern – du bist keine Maschine, die man einfach eben umprogrammieren kann. Entscheide zunächst, dass du dir immer wieder klarmachen willst, dass deine Selbstgespräche für deine Gefühle verantwortlich sind.

Betrachte das alles als Prozess. Und wenn du dich auch nach Jahren dabei ertappst zu denken: „Das regt mich auf. Das geht mir auf die Nerven“, dann mach dir sofort im Anschluss klar: „Halt. Stopp. Irrtum. Ich rege mich ja auf“. Du wirst sehen, schon dieser kleine Einwurf gibt dir die Macht zurück, du fühlst dich nicht mehr ausgeliefert und kannst dir in Ruhe überlegen, wie du mit der Angelegenheit umgehen möchtest.

2. Erkläre anderen das ABC der Gefühle.

Das ist immer ein guter Weg, um festzustellen, ob man etwas verstanden hat. Du wirst die Entdeckung machen, dass du dadurch mehr mitnimmst als dein Freundeskreis, dem du dein neues Wissen vermitteln willst.

3. Nutze das ABC der Gefühle.

Erstelle ein ABC der Gefühle einer Situation, in der du dich schlecht gefühlt hast.

Notiere in kurzen Worten:

A Situation: Was ist vorgefallen? Wie kann ich die Situation in neutralen Worten beschreiben, ohne sie zu werten?

B Bewertung: Was ging mir in dieser Situation durch den Kopf? Was bedeutet dieses Ereignis für mich? Wie bewerte ich es?

C Gefühle, Körperreaktion, Verhalten: Wie habe ich mich seelisch und körperlich gefühlt und verhalten?

Das Aufstöbern und die Veränderung negativer Selbstgespräche kann aufregend und anstrengend sein. Aufregend, weil du erkennst, welche positive Folgen es für dein emotionales Befinden hat, wenn du deine Selbstgespräche verbessern und die Verantwortung für dein Leben übernehmen kannst. Anstrengend, weil der Rückfall in alte Denkmuster völlig normal ist und es etwas Ausdauer, Training und Geduld braucht, um sich von selbstschädigenden Gewohnheiten zu trennen. Aber, wenn du dranbleibst, wirst du sehen, wie gut es dir tut, diese Form der Selbstsabotage loszuwerden.

Weitergehende Informationen findest du in den folgenden Beiträgen auf unseren Websites:

www.palverlag.de/selbsterkenntnis.html

www.psychotipps.com/gefuehle-gedanken.html

www.palverlag.de/lebenshilfe-abc/nocebo.html

www.psychotipps.com/optimismus-prophezeiung.html

www.palverlag.de/weisheit-indianer.html

Lebensfreude 

Deine App für mehr innere
Stärke und Zufriedenheit

[Jetzt entdecken](#)



**Du hast die Kraft deine Seele stärken –
wir zeigen dir, wie es geht und begleiten dich jeden Tag!**
Tägliche Audio-Impulse mit Tipps, Inspirationen und Übungen
von unseren erfahrenen Psycholog:innen und Coaches, helfen
dir, deinen Alltag bereichern und nachhaltig verbessern. Mehr
Infos unter: www.palverlag.de/lebensfreude-app.html

**Der PAL-Newsletter:
Vitamine für die Seele**

Über 40.000
Menschen
lesen ihn

Denkanstöße und Coaching-Tipps,
Podcasts, Videos, Übungen und Selbsttests
sowie attraktiven Angeboten und Rabatten
zu Kalenderprodukten und App!

[Jetzt abonnieren](#)



**Werde Mitglied beim kostenlosen PAL-Newsletter
„Vitamine für die Seele“ und erhalte attraktive Rabatte
auf Kalenderprodukte und die App!**
Mehr Infos unter: www.palverlag.de/newsletter

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld. Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.



www.angst-panik-hilfe.de

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.



www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.



www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.



PAL Lebenshilfe-Bibliothek

Ratgeber erfahrener Therapeuten



Rolf Merkle
So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen
ISBN 978-3-923614-34-9



Maja Günther/Andrea Sterr
Durch die Krise begleiten
ISBN 978-3-923614-72-1



Doris Wolf
Ängste verstehen und überwinden
ISBN 978-3-923614-32-5



Doris Wolf
Einsamkeit überwinden
ISBN 978-3-923614-14-1



Rolf Merkle
Lass dir nicht alles gefallen
ISBN 978-3-923614-35-6



Rolf Merkle
Wenn das Leben zur Last wird
ISBN 978-3-923614-47-9



Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzt:innen, Beratungsstellen und Psychotherapeut:innen zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Alle PAL Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: shop.palverlag.de