





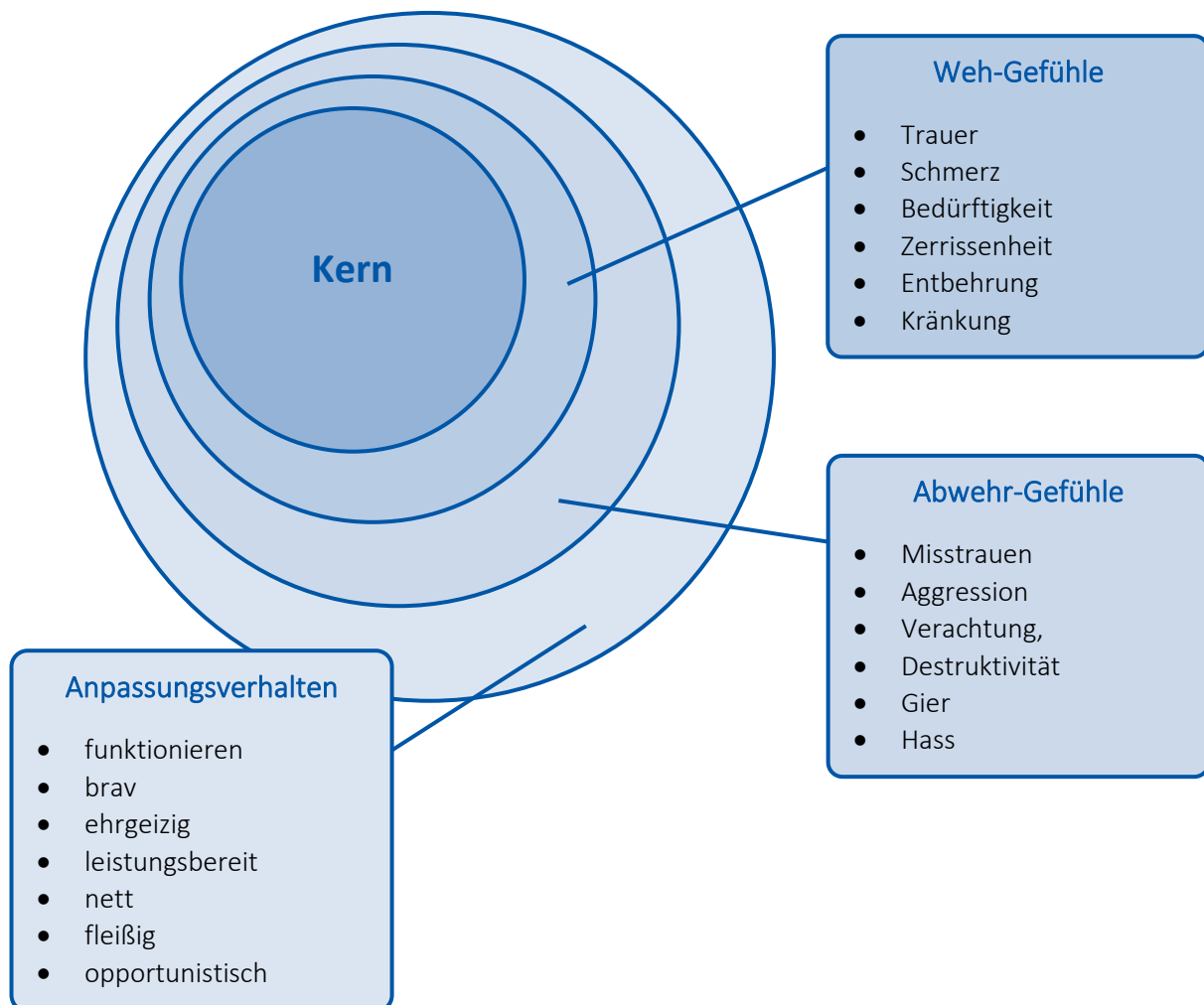


Trainerinstruktion: Input Emotionen im Konflikt

Beschreibung:	<ul style="list-style-type: none"> Vortrag zur Bedeutung von Gefühlen. Aufzeigen des Gefühlsspektrums und dessen Funktion. 	 Grundlagenvermittlung
Zweck:	<ul style="list-style-type: none"> Vermittlung eines Grundverständnisses im Umgang mit eigenen Gefühlen. Erklärungsansatz warum auch schwierige Gefühle normal sind und eine Funktion der Steuerung haben. 	 15 Min.  Vortrag im Plenum  1x Seite 1 – 3 je Trainer:in  -  Klärung von Fragen im Plenum
Hinweise	<ul style="list-style-type: none"> Es ist hilfreich, dass Kern-Schale-Modell zu visualisieren. 	

Das Kern-Schale-Modell stammt von S. Widmer. Danach ist der Mensch ein Schichtenwesen, geboren mit einem inneren Kern voll Lebenskraft und Energie. Im Laufe des Lebens legen sich mit den ersten Verletzungen Schalen als Schutz um diesen Kern. Zuerst eine Weh-Schicht, mit Gefühlen wie Trauer, Schmerz und Bedürftigkeit. Als nächstes eine Abwehr-Schicht mit Gefühlen wie Misstrauen, Aggression und Verachtung. Die Abwehr-Schicht hilft uns, die verletzlichen Gefühlen der Weh-Schicht nicht andauernd spüren und ertragen zu müssen. Die äußerste Schicht ist die Anpassungsschicht, mit Verhaltensweisen wie brav, nett und fleißig sein. Sie ist notwendig, um auch mit den sozial unangepassten Gefühlen der Abwehr-Schicht in sozialen Situationen zu funktionieren. Die Schichten, die notwendig sind, um das Empfindliche Innere zu behüten, verhärtet sich im Laufe der Entwicklung und erschweren uns den Zugang zu unseren Gefühlen. In Konfliktsituationen und im Stress gehen Risse durch diese Schichten. Die Gefühle der tieferliegenden Schichten und des Kerns werden wieder aktiviert. Deswegen sehen wir bei Stress und Konflikten häufig eine große Bandbreite von Gefühlen, die situativ nicht sehr passend erscheinen, z.B. bezogen auf den Arbeitskontext. Sie gehen vom Jammern und wehleidig Klagen bis hin zum verächtlichen Blick und wütendem Schreien.



Gefühle steuern unsere Interaktion mit der Umwelt. Sie signalisieren uns, wenn etwas bedeutsam ist, z.B. wenn es uns gut oder schlecht geht, oder sie erzeugen Angst, wenn Gefahr droht. Durch sozial angepasstes Verhalten verbergen wir häufig Gefühle. Damit sind wir zwar sozialverträglich, zugleich wirken die Gefühle aber im Untergrund weiter. In diesem Modul wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir Gefühlen auch sozialverträglich zum Ausdruck bringen können.