



Eckert • Tarnowski

# Stress- und Emotionsregulation

Trainingsmanual zum  
Programm *Stark im Stress*



ARBEITSMATERIAL

**BELTZ**

# 7 Regeneration und hilfreiche Emotionen (Einheit 3)

## 7.1 Zeitlicher Ablauf von Einheit 3

| Phase            | Zeit | Thema                                              | Ziele                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Einstieg</b>  | 15'  | Begrüßung und Trainings-<br>erfahrung reflektieren | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Selbstwirksamkeit stärken</li> <li>▶ ggf. Schwierigkeiten beim Trainieren überwinden</li> </ul>                                                                                                            |
| <b>Hauptteil</b> | 20'  | Hilfreiche Emotionen ab-<br>rufen                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ hilfreiche Emotionen zugänglich und abrufbar machen</li> <li>▶ den Einfluss lebendiger Erinnerung auf die emotionale Befindlichkeit erfahren</li> <li>▶ emotionale Selbstwirksamkeit aufbauen</li> </ul>   |
|                  | 10'  | Hintergründe von Regene-<br>ration                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Unterschied zwischen akutem und chronischem Stress vertiefen</li> <li>▶ gesundheitliche Folgen von chronischem Stress herausarbeiten</li> <li>▶ argumentative Grundlage für viele kleine Pausen</li> </ul> |
|                  | 10'  | Regeneration im Alltag or-<br>ganisieren           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Möglichkeiten finden, wie kleinere Regenerationsphasen in den eigenen Alltag eingebaut werden können</li> </ul>                                                                                            |
|                  | 15'  | Von Beispielen profitieren                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Anregung und Beispiele von anderen bekommen</li> </ul>                                                                                                                                                     |
| <b>Abschluss</b> | 15'  | Transfer planen                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ konkrete Vorsätze bilden</li> <li>▶ Hindernisse antizipieren und Überwindungsstrategien entwickeln</li> </ul>                                                                                              |
|                  | 5'   | Wie gehe ich nach Hause?                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Mini-Reflexion der dritten Einheit</li> </ul>                                                                                                                                                              |

## 7.2 Einstieg: Würdigen der Aufgaben und besprechen von Schwierigkeiten

Den Einstiegen in die jeweiligen Einheiten liegt immer die gleiche Struktur zugrunde. Diese wurde bereits in Einheit 2 ausführlich dargestellt (s. Abschn. 6.2): Erfolge und Bemühungen werden gewürdigt und Schwierigkeiten werden ggf. analysiert und überwunden, sodass vor allem die Selbstwirksamkeitserwartung gestärkt wird. Deswegen wird an dieser Stelle (und in allen weiteren Kapiteln) auf die ausführliche Darstellung des Einstieges in die zweite Einheit verwiesen. In diesem Abschnitt werden jedoch die spezifischen Schwierigkeiten dargestellt, die beim Durchführen der Auf-

gaben zwischen Einheit 2 und Einheit 3 auftreten können. Tabelle 7.1 gibt einen Überblick über die Einstiegsphase der dritten Einheit.

**Tabelle 7.1** Überblick über die Einstiegsphase (Dauer: etwa 15 Minuten)

| Thema                                                | Ziel                         | Inhalt                                                                                          | Organisation    |
|------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| <b>Begrüßung und Trainingserfahrung reflektieren</b> | Selbstwirksamkeit stärken    | kurze Einstiegsrunde zu den Fragen:<br>► Wie ist es Ihnen mit der Übung (Hausaufgabe) ergangen? | Blitzlichtrunde |
|                                                      | ► verstärken, was gut war    | ► Was ist Ihnen gut gelungen (Bemühungen)?<br>► Wie hat sich bei Ihnen die Wirkung gezeigt?     |                 |
|                                                      | ► Schwierigkeiten überwinden | ► ggf.: Welche Schwierigkeiten gab es?<br>► Wie lassen sie sich überwinden?                     |                 |

**Schwierigkeiten**

Die Aufgaben der Woche bestanden erstens aus dem mindestens viermaligen Durchführen der kombinierten Achtsamkeits- und Entspannungsübung und zweitens aus dem achtsamen Gehen. Für die kombinierten Achtsamkeits- und Entspannungsübung stand eine MP3-Version zur Verfügung (s. Trainings-App). Tabelle 7.2. enthält typische Schwierigkeiten und Ursachen sowie mögliche Überwindungsstrategien. Tabelle 7.3 bezieht sich auf die Durchführung der achtsamen Tätigkeit. Neben den aufgabentypischen Schwierigkeiten können allerdings auch die in Tabelle 6.2 dargestellten Probleme in Betracht gezogen werden (s. Abschn. 5.2).

**Tabelle 7.2** Typische Schwierigkeiten bei der Durchführung der kombinierten Übung, mögliche Ursachen und Lösungswege

| typische Schwierigkeiten / Probleme | mögliche Ursachen                                                         | mögliche Lösungswege                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Übung löst Widerstände aus.         | ► Tn. mag die Stimme nicht, die die Achtsamkeit und Entspannung anleitet. | ► Tn. kann die Übung selbst einsprechen oder von Freunden/ Bekannten einsprechen lassen.<br>► Im Internet gibt es kostenlose Entspannungsvideos oder -audios.<br>► Stimme einfach ertragen: mentale Notiz machen, wenn sie stört – die Übung trotzdem weiter machen |

**Tabelle 7.2** (Fortsetzung)

| typische Schwierigkeiten / Probleme   | mögliche Ursachen                                                                                                                                                                                                                                                                 | mögliche Lösungswege                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tn. meint, Entspannungsübungen sollten im Liegen gemacht werden.</li> <li>▶ Tn. wird unruhig bei der Übung.</li> </ul>                                                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ermutigen, die Übung doch im Sitzen zu probieren; erklären, dass es mittelfristig darum geht, Entspannung im Alltag abrufen zu können</li> <li>▶ ggf. freistellen, ob die Übung auch im Liegen gemacht wird (Allerdings sollte auf die Vorteile des Sitzens hingewiesen werden.)</li> <li>▶ mögliche Kontraindikationen (s. Abschn. 6.3) erfragen.</li> </ul> |
| Es tritt kein Entspannungseffekt ein. | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ zu wenig Praxis (Manche Tn. brechen die Übung bereits nach dem ersten Mal ab, wenn sie keine Entspannung bemerken.)</li> <li>▶ Tn. spannt zu stark an (bis hin zu Verkrampfungen).</li> <li>▶ Tn. fällt das Loslassen schwer.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ ermutigen, weiterzumachen und nach vier- bis fünfmal Üben erneut zu bewerten</li> <li>▶ leichteres Anspannen erproben</li> <li>▶ leichteres Anspannen erproben</li> <li>▶ Der Tn. kann ggf. autogenes Training ausprobieren.</li> </ul>                                                                                                                       |
| Achtsamkeit funktioniert nicht.       | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tn. erwartet, dass Achtsamkeit zu Entspannung führt.</li> <li>▶ Tn. ärgert sich über ständige Ablenkungen (»Ich kann das nicht!«).</li> </ul>                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ klären, dass Entspannung eine Nebenwirkung von Achtsamkeit sein kann, dass es aber v. a. um das Bemerken von Ablenkungen und das Zurückholen der Aufmerksamkeit geht</li> <li>▶ klären, dass das Bemerken von Ablenkung Ziel der Übung ist (In diesem Sinne ist der Tn. erfolgreich!)</li> </ul>                                                              |

**Tabelle 7.3** Typische Schwierigkeiten bei der Durchführung der achtsamen Tätigkeit im Alltag, mögliche Ursachen und Lösungswege

| typische Schwierigkeiten / Probleme                   | mögliche Ursachen                                                                                                                   | mögliche Lösungswege                                                                      |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| »Ich kann doch nicht alles um mich herum ausblenden!« | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Tn. verwechselt achtsam sein (im Hier und Jetzt) mit tranceähnlichen Zuständen.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Sinn der Übung noch einmal besprechen</li> </ul> |

**Tabelle 7.3** (Fortsetzung)

| typische Schwierigkeiten / Probleme                                 | mögliche Ursachen                                                                                                                                                        | mögliche Lösungswege                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Tn. hat hohes Kontrollbedürfnis («Ich muss immer 150 % da sein und alle Eventualitäten schon im Vorfeld bedenken!«).</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Sinnhaftigkeit dieser Aussage gemeinsam mit Tn. überprüfen (Achtung: empathisches Vorgehen, um die Compliance nicht zu gefährden oder Tn. vor den Kopf zu stoßen!)</li> <li>► ggf. andere Rahmenbedingungen suchen (statt achtsames Gehen im Büro → achtsames Gehen im eigenen Treppenhaus)</li> </ul>   |
| »Ich ärgere mich, wenn mich jemand aus der Achtsamkeit rausbringt!« | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Tn. verwechselt achtsam sein (im Hier und Jetzt) mit tranceähnlichen Zuständen.</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Sinn der Übung noch einmal besprechen</li> <li>► achtsam wahrnehmen, dass gerade ein Ziel aktiviert ist (mentale Notiz)</li> <li>► Ärger achtsam wahrnehmen (mentale Notiz)</li> </ul>                                                                                                                   |
| »Ich finde die Übung langweilig!«                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Tn. erwartet große Effekte.</li> <li>► Einige Menschen brauchen hohe Aktiviertheit, sonst entsteht Unwohlsein.</li> </ul>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Sinn der Übung noch einmal besprechen</li> <li>► Langeweile achtsam wahrnehmen (mentale Notiz)</li> <li>► Unwohlsein bzw. Langeweile achtsam wahrnehmen (mentale Notiz)</li> <li>► ggf. Übungsumfang reduzieren</li> <li>► ermutigen, darauf neugierig zu sein, wie Tn. Veränderungen bemerkt</li> </ul> |

### 7.3 Hilfreiche Emotionen aufbauen und abrufen

Im ersten Hauptteil der dritten Einheit geht es um das Aufbauen und Abrufen hilfreicher Emotionen. Es konnte gezeigt werden, dass sich erstens das häufige Erleben hilfreicher oder angenehmer Emotionen positiv auf die Stressbewältigung auswirkt (z. B. Greenberg, 2002). Die Fähigkeit, gezielt hilfreiche Emotionen abrufen zu können, kann zweitens als eine Form der Gegenregulation und Selbstberuhigung eingesetzt werden.

Die Teilnehmer bauen in dieser Übung gezielt hilfreiche Emotionen auf und verknüpfen diese assoziativ mit einem Anker (einem Symbol, einem Bild oder einem

Wort, das sie innerlich abrufen). Der Sinn dieser Übung besteht darin, später die hilfreiche Emotion durch das innerliche Abrufen des Ankers zu aktivieren.

Die Teilnehmer erfahren zunächst die Hintergründe, den Sinn und den Aufbau der Übung (s. Abschn. 7.3.1). Dann führen sie die Übung durch (s. Abschn. 7.3.2). Für Teilnehmer, die zum Katastrophisieren neigen oder sich erwartbare emotional schwierige Situationen immer wieder imaginieren (Rumination), kann es sehr hilfreich sein, in der Imagination der schwierigen Situation bereits hilfreiche Emotionen gezielt abzurufen. Der Trainer kann in diesem Fall auf die didaktische Reserve zurückgreifen (s. Abschn. 7.3.3). Tabelle 7.4 gibt einen Überblick über den ersten Hauptteil der dritten Einheit.

**Tabelle 7.4** Überblick über den Aufbau und das Abrufen von hilfreichen Emotionen (Hauptteil 1; Dauer: etwa 20 Minuten)

| Thema                                            | Ziele                                                                                                                                                                                                                                             | Inhalt                                                                                                                                                                                                                                                    | Organisation                |
|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>7.3.1 Hinführung zur Übung</b>                | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Sinn der Übung kennenlernen</li> <li>► Funktionsweise der Übung verstehen</li> </ul>                                                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Rückgriffe auf das Mäuse-Experiment: Konditionieren von emotionalem Erleben</li> <li>► besprechen, warum das Erleben hilfreicher Emotionen sinnvoll ist</li> <li>► Aufbau der Übung vorstellen</li> </ul>        | Kurzvortrag/Plenumsgespräch |
| <b>7.3.2 Durchführung der Übung</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>► hilfreiche Emotionen zugänglich und abrufbar machen</li> <li>► den Einfluss lebendiger Erinnerung auf die emotionale Befindlichkeit erfahren</li> <li>► emotionale Selbstwirksamkeit aufbauen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>► hilfreiche Emotion auswählen</li> <li>► Situation finden, in der die hilfreiche Emotion erlebt wurde</li> <li>► Situation imaginieren</li> <li>► hilfreiche Emotion verankern</li> <li>► Anker prüfen</li> </ul> | Einzelarbeit/Imagination    |
| <b>7.3.3 Auf schwierige Situationen anwenden</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Anker mental anwenden</li> </ul>                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>► schwierige Situation finden</li> <li>► prüfen, ob Anker passt</li> <li>► schwierige Situation imaginieren</li> <li>► Ankerabruf in der imaginierten schwierigen Situation</li> </ul>                             | didaktische Reserve         |

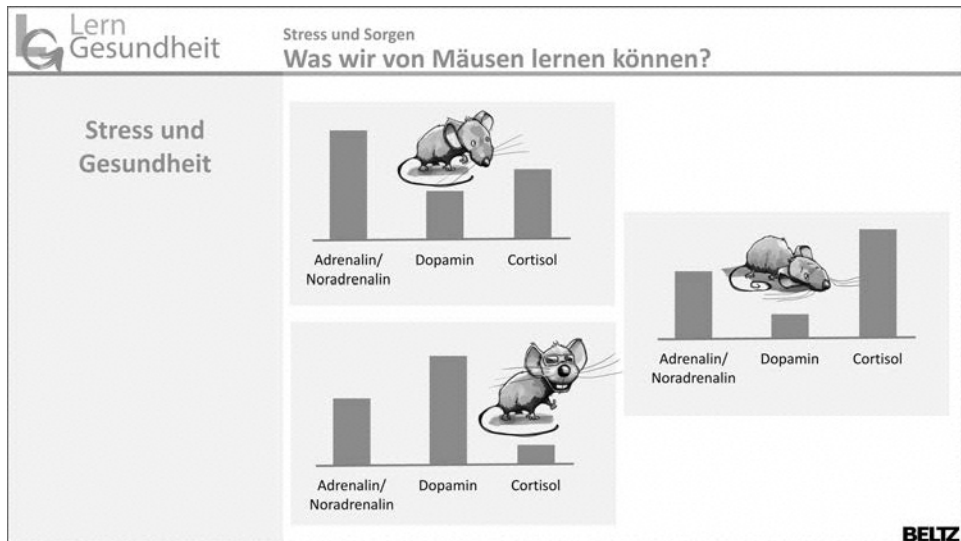
### 7.3.1 Hinführung zur Anker-Übung

Die Teilnehmer kennen das Prinzip, dass emotionale Zustände konditioniert werden können, bereits aus dem Mäuse-Experiment (s. Abschn. 5.2.2). Das Verankern von hilfreichen Emotionen basiert auf einem sehr ähnlichen Prinzip. Deswegen ergibt es Sinn, zur Erklärung auf das Mäuse-Experiment zurückzugreifen, um an Bekanntes anzuknüpfen.

Die theoretische Erklärung der Anker-Übung kann sehr kurz gehalten werden. Wichtiger ist es, dass die Teilnehmer verstehen, dass Sie mit dieser Übung eine Möglichkeit der emotionalen Gegenregulation bekommen: Ist beispielsweise der Ärger so stark, dass keine vernünftige Interaktion mehr möglich ist, kann mit dem Abruf von Gelassenheit der Ärger in seiner Intensität beeinflusst werden.

### Vorschlag für die Hinführung zur Anker-Übung

#### Folie 3.4



Vor zwei Wochen hatten wir über dieses Experiment gesprochen. Wer erinnert sich noch daran?

[Tn. fassen das Experiment zusammen, ggf. unterstützt Tr.]

Sie lernen nun eine Übung kennen, mit deren Hilfe Sie positive bzw. hilfreiche Gefühle gezielt aufbauen und abrufen können. Sie werden sehen, dass die Übung ganz ähnlich wie dieses Experiment aufgebaut ist – nur eben für hilfreiche Emotionen.

|                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Lern<br/>Gesundheit</b>                   | <b>Hilfreiche Emotion</b>                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p><b>Anker für hilfreiche Emotionen</b></p>  | <p><b><u>5 Schritte</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. hilfreichen Zustand finden</li> <li>2. Situation finden</li> <li>3. Situation nacherleben</li> <li>4. Gefühl ankern</li> <li>5. Anker abrufen</li> </ol> <p style="text-align: right;"><b>BELTZ</b></p> |

Sie alle kennen bestimmt Situationen, in denen Sie sich schon einmal gedacht haben: »Es wäre gut, wenn ich jetzt gelassener, mutiger, selbstsicherer, zuversichtlicher oder wie auch immer wäre.« Der Kern der nächsten Übung besteht darin, genau solch eine hilfreiche Emotion aufzubauen und in schwierigen Situationen verfügbar zu machen. Die Übung besteht aus vier Schritten:

Im ersten Schritt suchen Sie eine ebensolche hilfreiche Emotion. Im zweiten Schritt suchen Sie eine Situation, in der Sie dieses hilfreiche Gefühl schon einmal erlebt haben. Im dritten Schritt führe ich Sie durch Fragen in diese Situation, in der Sie das hilfreiche Gefühl schon einmal erlebt haben. Dann verbinden Sie im vierten Schritt dieses Gefühl innerlich mit einem Anker: Das ist ein Bild, ein Symbol oder ein Wort, das Sie vor Ihrem inneren Auge sehen oder innerlich hören. Letzten Endes ist das ein Konditionierungsprozess, ähnlich wie bei den Mäusen. Nur hier ist die Klingel innen, Sie können sie selbstbestimmt auslösen, und es kommt kein Stromschlag, sondern ein angenehmes oder hilfreiches Gefühl. Im fünften und letzten Schritt testen Sie Ihren Anker dann aus. Gibt es bis hierher Fragen?

### 7.3.2 Durchführung der Übung

Die Durchführung der Ankerübung geschieht in fünf Schritten. Zunächst suchen die Teilnehmer eine hilfreiche Emotion oder einen hilfreichen emotionalen Zustand, den sie im Alltag abrufbereit haben möchten (Schritt 1). Dann suchen sie eine Situation, in der sie diesen Zustand bereits erlebt haben (Schritt 2). Sie erleben die Situation mental mit möglichst allen Sinnen nach (Schritt 3) und verankern den so hervorgerufenen hilfreichen emotionalen Zustand (Schritt 4). Schließlich erproben sie, ob ihr Anker funktioniert (Schritt 5).

Die Teilnehmer sollten jeden Schritt (sowie unten dargestellt) nacheinander durchführen. Dazu wird die Gruppe gebeten, solange zu warten, bis alle den jeweiligen Schritt erledigt haben. Gemeinsam wird dann jeweils der nächste Schritt begonnen.

### **Schritt 1: Hilfreiche Emotion finden**

Im ersten Schritt suchen die Teilnehmer einen emotionalen Zustand bzw. eine Emotion, die sie in emotional schwierigen Situationen abrufen möchten. Der Suchbegriff ist mit »hilfreiche Emotion« und »hilfreicher emotionaler Zustand« bewusst breit gewählt. So fallen auch Zustände mit in das Suchfeld, die keine reinen Emotionen sind, sondern kognitive Aspekte wie Bewertungen mit einschließen. Ein typisches Beispiel ist Gelassenheit. Gelassenheit wird in einigen Emotionstheorien nicht als Emotion gewertet (z. B. Scherer, 1997), während andere Gelassenheit durchaus als Emotion ansehen (Berkling, 2010). Um dieses theoretische Problem zu umgehen, wird bei dieser Übung von hilfreichen emotionalen Zuständen gesprochen.

Es kann für die Teilnehmer unterstützend sein, wenn der Trainer einige mögliche hilfreiche emotionale Zustände nennt (z. B. Gelassenheit, Geduld, Zuversicht, Humor etc.).

### **Schritt 2: Situation finden**

Wenn jeder einen hilfreichen emotionalen Zustand gefunden hat, werden die Teilnehmer gebeten, eine Situation zu finden, in der sie diesen Zustand bereits erlebt haben. Da unser Gedächtnis biographische Episoden zusammen mit dem dazugehörigen emotionalen Erleben abspeichert, wird durch das Abrufen dieser episodischen Erinnerung auch das entsprechende emotionale Erleben aktiviert. Dabei ist es jedoch notwendig, dass die Teilnehmer eine möglichst konkrete Situation erinnern.

## **Vorschlag für die Durchführung der Schritte 1 und 2**

### **Folie 3.5**

Ok, dann würde ich vorschlagen, dass wir jetzt starten:

Als erstes bitte ich Sie, ein hilfreiches Gefühl zu suchen. Welches wollen Sie abrufbereit haben? Gelassenheit? Zuversicht? Innere Ruhe? Ein Gefühl von innerer Stärke? Suchen Sie bitte jetzt ein Gefühl, das für Sie hilfreich ist, und sehen Sie mich an, wenn Sie eins gefunden haben. Erst wenn mich alle ansehen, weiß ich, dass wir weitermachen können.

*[Tr. wartet.]*

Als zweites suchen Sie jetzt eine Situation, in der Sie dieses hilfreiche Gefühl schon einmal erlebt haben. Sie kennen es ja bereits: Sie schauen mich erst an, wenn Sie soweit sind.

*[Tr. wartet.]*

### **Schritt 3: Emotion aufbauen**

Damit durch das Nacherleben der Situation der gewünschte emotionale Zustand aktiviert wird, ist es notwendig, die Erinnerung so lebendig wie möglich zu gestalten. Im Rahmen der Hypnotherapie wurde das VAKOG-Modell entwickelt, um lebendiges Nacherleben zu unterstützen und zu fördern (z. B. Peter, 2015).

**VAKOG** bezieht sich auf die einzelnen Sinnesmodalitäten:

V = visuell

A = auditiv

K = kinästhetisch

O = olfaktorisch

G = gustatorisch

Der Text zur Imagination der ausgewählten Situation findet sich im Kasten *Ankerübung*, und berücksichtigt alle Sinnesmodalitäten. Jedoch sollte der Trainer, bevor diese Übung mit geschlossenen Augen durchgeführt wird, den Ablauf so vorstellen, dass die Teilnehmer bei der Durchführung wissen, was sie tun sollen. Dadurch müssen sie sich weniger auf die Anweisung konzentrieren und haben mehr kognitive Kapazitäten für das Erinnern der Situation frei.

Erfahrungsgemäß fällt es einigen Teilnehmern schwer, sich an einen Geruch oder einen Geschmack zu erinnern. Der Trainer kann das dadurch unterstützen, dass er erstens den Druck, sich daran erinnern zu müssen, reduziert und zweitens selbst ein Beispiel vorgibt. Konkret könnte der Trainer beispielsweise sagen: »Wir wissen, dass das Erinnern von Gerüchen oder eines Geschmacks das emotionale Erleben unterstützt, weil der Geruchssinn und Hirnbereiche für emotionales Erleben neuroanatomisch eng zusammen liegen. Wer beispielsweise diesen besonderen Geruch des Meeres in seiner Erinnerung riechen kann, erlebt schnell die Gelassenheit eines Strandspaziergangs wieder (Beispiel vorgeben). Wir wissen aber auch, dass es einigen schwer fällt, sich an einen Geruch oder einen Geschmack zu erinnern. Wenn ihnen also nichts einfällt, ist das vollkommen in Ordnung (Druck reduzieren).«

#### **Schritt 4: Ankern**

Das Ankern findet während Imagination statt (s. Kasten). Die Teilnehmer werden gebeten, sich ein Symbol, ein Bild oder ein Wort auszuwählen, das sie innerlich abrufen können, und dann das Erleben des emotional hilfreichen Zustandes bewusst zu intensivieren. Dadurch entsteht eine assoziative Verknüpfung zwischen Ankerreiz und Emotionserleben. Dieser Vorgang sollte den Teilnehmern vor der Durchführung der Imagination erklärt werden, um sie während der Übung kognitiv zu entlasten.

#### **Vorschlag für die Durchführung der Schritte 3 und 4**

##### **Folie 3.5**

Ok, jetzt gleich werde ich Sie bitten, die Augen zu schließen und innerlich noch einmal in die Situation zu gehen, in der Sie das hilfreiche Gefühl erlebt haben. Damit Sie wissen, was auf Sie zukommt, wenn Sie die Augen geschlossen haben, werde ich es Ihnen jetzt im Vorfeld verraten: Ich werde mit Fragen alle Sinnesmodalitäten abklopfen: Was Sie in der Situation gesehen haben, was Sie gehört haben, was Sie gespürt haben ... Damit meine ich, dass Sie vielleicht noch einmal den Boden unter Ihren Füßen spüren, wenn Sie gestanden haben – oder den Untergrund, auf dem Sie gesessen oder gelegen haben. Dann könnten da noch Empfindungen wie Wind auf der Haut oder Wärme oder

vielleicht ganz andere sein. Ich werde Sie dann fragen, ob Sie sich noch an einen Geruch oder einen Geschmack erinnern können. Das kann sehr hilfreich sein, denn unser Geruchssystem ist sehr eng mit unseren Emotionen verknüpft. Aber vielleicht erinnern Sie sich auch nicht an einen Geruch oder Geschmack – dann ist das auch nicht weiter schlimm.

Und während Sie die Situation mit allen Sinnen nacherleben, werde ich Sie bitten, darauf zu achten, wo in Ihrem Körper Sie den hilfreichen emotionalen Zustand empfinden und wie er sich anfühlt. Gelassenheit könnten Sie beispielsweise als warmes, angenehmes Gefühl in Ihrem Bauch spüren – oder vielleicht als weites Gefühl im Brustraum. Es könnte aber auch sein, dass Sie es als kühles Kribbeln im kleinen Zeh spüren. Das kann also sehr unterschiedlich sein. Seien Sie einfach gespannt, wie und wo Sie Ihre hilfreiche Emotion spüren.

Und während Sie das Gefühl noch einmal nacherleben, werde ich Sie bitten, sich einen Anker – also ein Wort, ein Symbol oder ein Bild – zu suchen und dann noch einmal dieses hilfreiche Gefühl zu aktivieren.

Ich würde vorschlagen, dass wir jetzt starten. Ok?

*[Tr. liest bzw. spricht die Ankerübung (s. Kasten ).]*

### Ankerübung

Setzen Sie sich zunächst bequem hin und atmen tief ein und wieder aus. Schließen Sie dann Ihre Augen, und gehen innerlich noch einmal in die Situation, in der Sie das hilfreiche Gefühl erlebt haben (...) Was haben Sie in dieser Situation gesehen? (...) Waren Sie alleine (...) oder waren andere bei Ihnen? (...) Schauen Sie sich noch einmal um (...) Und achten Sie jetzt darauf, was Sie in dieser Situation hören konnten (...) Vielleicht waren da Stimmen oder Geräusche oder Musik (...) Nehmen Sie dann wahr, was Sie gespürt haben (...) vielleicht noch einmal den Boden unter Ihren Füßen spüren, wenn Sie gestanden haben – oder den Untergrund, auf dem Sie gesessen oder gelegen haben (...) Dann könnten da noch Empfindungen sein wie Wind auf der Haut oder Wärme – oder vielleicht sind da auch ganz andere Empfindungen (...) Vielleicht können Sie sich noch an einen Geruch oder einen Geschmack erinnern (...) Während Sie die Situation mit allen Sinnen nacherleben, achten Sie einmal darauf, wo in Ihrem Körper Sie den hilfreichen emotionalen Zustand empfinden und wie er sich anfühlt (...)

Und während Sie das Gefühl noch einmal nacherleben, suchen Sie sich bitte einen Anker – also ein Wort, ein Symbol oder ein Bild (...) Wenn Sie den gefunden haben, aktivieren Sie noch einmal dieses hilfreiche Gefühl. Nehmen Sie sich jetzt die Zeit, die Sie dafür brauchen – und öffnen Sie erst die Augen, wenn Sie so weit sind.

*[Tr. wartet, bis alle soweit sind.]*

### Schritt 5: Anker erproben

Direkt im Anschluss an die Imaginationübung sollte der Trainer erfragen, wer (zumindest teilweise) den hilfreichen emotionalen Zustand gespürt hat. Dadurch, dass die Teilnehmer sich das noch einmal bewusst machen, werden die emotionale und die aufgabenbezogene Selbstwirksamkeit gefördert.

Danach werden die Teilnehmer aufgefordert, ihren Anker zu erproben: Sie sollen noch einmal die Augen schließen und versuchen, durch das Abrufen des Ankerreizes den emotionalen Zustand zu aktivieren.

Abschließend sollte der Trainer darauf hinweisen, dass erstens die Verbindung zwischen Ankerreiz und Erleben nur durch häufiges Abrufen des Ankers gestärkt wird (Training) und dass zweitens das ausschließliche Abrufen des Ankers in belastenden oder emotional schwierigen Situationen eine nicht gewollte Assoziation zwischen Ankerreiz und Belastungserleben zur Folge haben könnte. Deswegen ist es wichtig, dass der Ankerreiz immer wieder zwischendurch abgerufen und das ursprüngliche, hilfreiche Erleben aktiviert wird.

## **Vorschlag für die Durchführung von Schritt 5**

### **Folie 3.5**

Ok, ich bin einmal gespannt, wer von Ihnen etwas gespürt hat. Mögen Sie einmal ein Handzeichen geben? (...) Das freut mich. Wenn Sie nichts gespürt haben, kann das zwei Gründe haben: Entweder war das nicht Ihre Herangehensweise – das kann es geben. Oder Sie brauchen einfach noch ein bisschen mehr Übung. Für alle, die etwas gespürt haben, kommt jetzt die Bewährungsprobe: Schließen Sie bitte noch einmal die Augen und versuchen Sie über Ihren Anker das hilfreiche Gefühl erneut zu aktivieren. Nehmen Sie sich wieder die Zeit, die Sie brauchen.

*[Tr. wartet, bis alle soweit sind.]*

Wer von Ihnen hat über den Anker noch einmal das hilfreiche Gefühl aktivieren können? (...) Das freut mich. Jetzt habe ich allerdings eine schlechte Nachricht: Nur weil es heute geklappt hat, hilft Ihnen das noch nicht. Damit Sie das hilfreiche Gefühl zuverlässig abrufen können, müssen Sie es schnell und sicher abrufbar machen – und das geht durch häufiges Üben. Die gute Nachricht ist: Sie brauchen nicht viel Zeit zum Üben und Sie können das Abrufen des Ankers quasi überall – ob im Fahrstuhl, an der Bushaltestelle oder in der Schlange an der Kasse – trainieren.

Zum Schluss noch eines: Das Ganze funktioniert nur, weil es ein Konditionierungsprozess ist. Und wenn Sie Ihren Anker jetzt nur noch in schwierigen und belastenden Situationen abrufen, geht der positive Effekt verloren. Aus diesem Grund müssen Sie Ihren Anker pflegen und immer wieder nur die positiven Emotionen genießen. Das machen Sie so, wie wir es heute gemacht haben. Gibt es bis hierhin Fragen?

### **7.3.3 Exkurs: Schwierige Situationen imaginieren – hilfreiche Emotionen nutzen**

In diesem Abschnitt ist eine zusätzliche Anwendung vorgeschlagen, die in der zeitlichen Planung der dritten Einheit nicht berücksichtigt ist. Diese Übung kann dann sinnvoll sein, wenn einige oder gar viele Teilnehmer sich bereits im Vorfeld oder im Nachhinein Belastungssituationen bzw. emotional schwierige Situationen sehr lebhaft vorstellen (GrüBELsituation). Die Logik der Übung besteht darin, dass die Teilnehmer bewusst diese emotional schwierige Situation imaginieren und während der Imagination ihren Anker für hilfreiche emotionale Zustände abrufen. Das ist eine Möglichkeit, belastende Phantasien umzugestalten.

Entscheidet sich der Trainer dafür, diese Übung durchzuführen, sollte er bei der Planung und Gestaltung der dritten Einheit zwei Dinge berücksichtigen:

- (1) Die vorgegebene Zeitplanung muss verändert werden. Das heißt konkret, dass der zweite Hauptteil, in dem es um Regeneration geht (s. Abschn. 7.4) gekürzt werden muss. Alternativ kann die dritte Einheit um etwa 15 Minuten verlängert werden. Dies sollte im Vorfeld mit den Teilnehmern besprochen werden.
- (2) Die Teilnehmer sollten bei der Auswahl der hilfreichen Emotion (s. Abschn. 7.3.2, Schritt 1) bereits die häufig imaginierte belastende Situation berücksichtigen: Die hilfreiche Emotion sollte auch für diese Situation nützlich sein.

Teilnehmer, die sich im Alltag eher selten mit lebendigen Vorstellungen emotional schwieriger Situationen belasten, können bei der Durchführung dieser Übung die Anwendung ihres Ankers (s. Abschn. 7.3.2) in einer Alltagssituation imaginieren.

#### Aufbau der Übung

- (1) Problem- bzw. Grübelsituation finden
- (2) Problem- bzw. Grübelsituation nacherleben (Imagination)
- (3) Anker in der Imagination abrufen
- (4) Übung reflektieren

Auch diese Übung muss im Alltag trainiert werden, damit sie wirksam ist.

## 7.4 Regeneration: Im Alltag leben

Im zweiten Hauptteil der dritten Einheit geht es thematisch um Regeneration. Erholungserleben ist das Pendant von sympathischer Aktivierung, wie es im Stresserleben üblich ist. Der Wichtigkeit des Wechsel von Aktivierung (Stress) und Erholung soll hier zunächst psychoedukativ vermittelt werden (s. Abschn. 7.4.1). Daran anschließend werden die Teilnehmer eingeladen, in ihrem eigenen Alltag Erholung einzuplanen (s. Abschn. 7.4.2). Abschließend stellen einzelne Teilnehmer ihre Ideen oder bereits gelingende Praxis vor, sodass andere Teilnehmer von ihren Beispielen profitieren können (s. Abschn. 7.4.3). Tabelle 7.5 gibt einen Überblick über die Planung des zweiten Hauptteils.

**Tabelle 7.5** Überblick über die Vermittlung und Planung von Regeneration im Alltag (Hauptteil 2; Dauer: etwa 35 Minuten)

| Thema                                      | Ziele                                                                                                 | Inhalt                                                                                                                                    | Organisation                  |
|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <b>7.4.1 Hintergründe von Regeneration</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>► die Relevanz von Regeneration im Alltag verstehen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>► Wechsel von Sympathikus und Parasympathikus</li> <li>► Folgen mangelnder Regeneration</li> </ul> | Kurzvortrag / Plenumsgespräch |