

# Emotionale Selbstführung: Umgang mit Wut, Ärger und Angst



**HUNDS-KOMPETENT.DE**  
Coaching für Hundehalter

# Inhalte

- 1.) Einleitung
- 2.) Entstehung von Gefühlen
- 3.) Selbstempathie
- 4.) Vorwürfe umwandeln

# Emotionale Selbstführung

**Emotionale Selbstführung** heißt, einen guten Zugang zu den **Gefühlen** zu haben und diese situativ **bewusst steuern zu können**.  
Dies **befähigt uns**, unabhängig von alten Mustern **schwierige Situationen zu meistern**.

# Emotionale Selbstführung

Auf Basis der **Selbstwahrnehmung** lassen sich automatische Reaktionen **bewusster regulieren** → **Selbstregulation**.

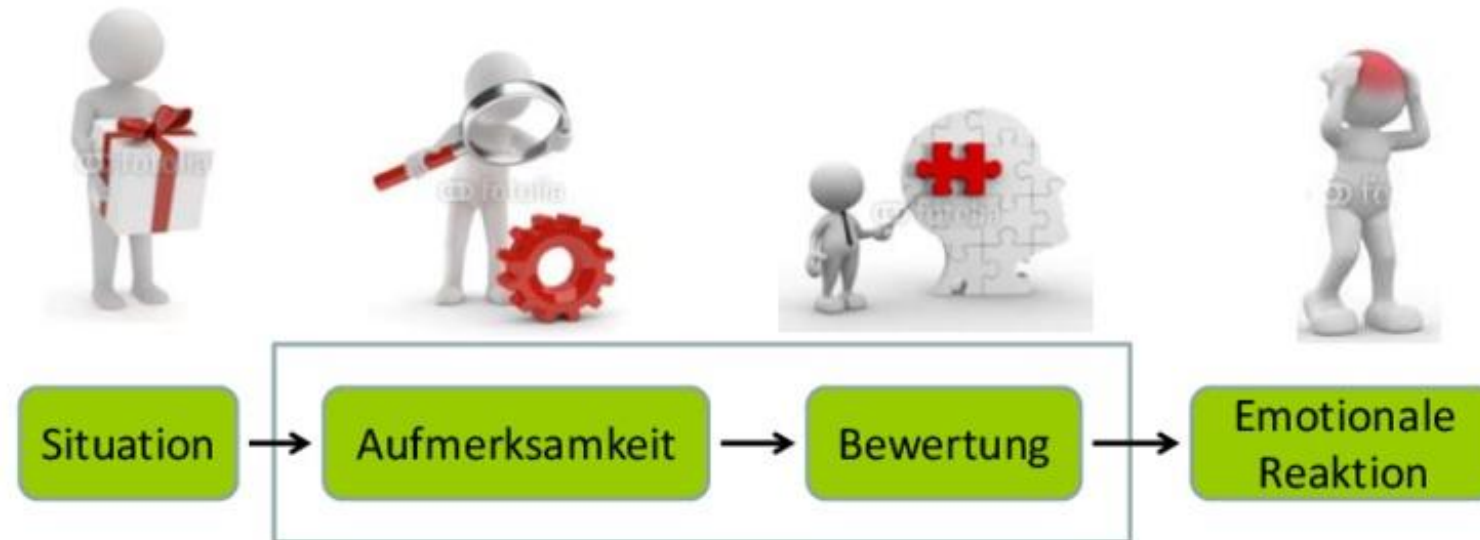
Man ist in der Lage, innerlich etwas Zeit zu gewinnen und dann zu regulieren. Das kann sowohl bedeuten Gefühle deutlicher auszudrücken oder auch Impulse in Bedürfnisse umzuwandeln.

# Wie entstehen Gefühle?

## Wie entsteht eine Emotion überhaupt?



Das Entstehen einer Emotion findet in 4 aufeinander folgenden Phasen statt:



# Wie entstehen Gefühle?



Es ist nicht das was du tust, das meine Gefühle verursacht.  
Meine Gefühle entstehen durch das, was ich gerade brauche.

# Grundannahmen

- Hinter jedem Verhalten und **Urteil** steckt ein **Bedürfnis**.  
Oft hilft die Gegenteilmethode, um das Bedürfnis zu finden:  
„**Du bist rücksichtslos**“ - „**Ist dir Rücksichtnahme wichtig?**“

Das **Bewusstsein** über unsere **Bedürfnisse** verhilft uns zu einer authentischen und friedfertigen Form der **Selbstbehauptung**.

# Grundannahmen

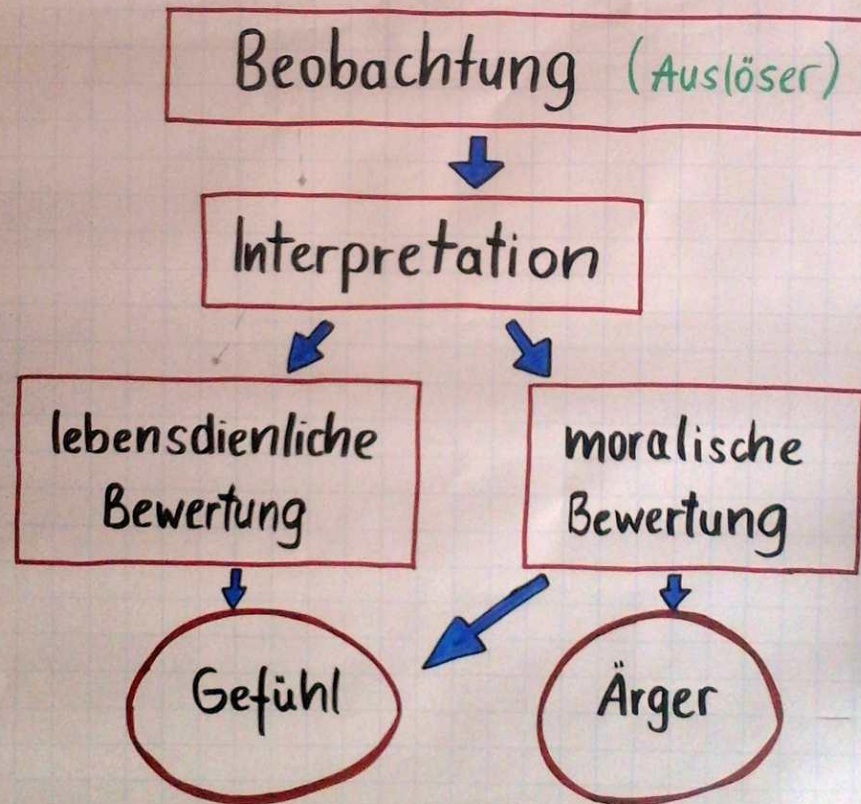
Das Verhalten anderer ist nicht **verantwortlich für unsere Gefühle** und Handlungen. Wir selbst sind es – unsere innere Haltung entscheidet darüber, wie oder was wir fühlen.

**Was andere tun**, kann der **Auslöser** für unsere Gefühle sein, ist **aber niemals die Ursache**.



# Entstehung von Gefühlen

Selbstklärung  
„Welches Bedürfnis habe ich?“



# Die Grundinterpretationen der Gefühle

**Wut:** das ist falsch

**Trauer:** das ist schade

**Angst:** das ist furchtbar

**Freude:** das ist richtig

**Scham:** ich bin falsch

# Selbstempathie

1 Beobachtung

↳ sich selbst

2 Gefühle erspüren

↳ im inneren Dialog

3 Bedürfnisse anbieten

4 Bitten/ Wünsche

↳ an sich selbst

= Selbstklärung

1. Worauf reagiere ich?

2. Wie geht es mir? „Ich bin ...“

3. Worum geht es mir?

4. Was ist der nächste Schritt?

# Die Kraft der Wut

Wut ist eine Kraft. Wir brauchen die Wutkraft um:

- klar Ja oder nein zu sagen
- Entscheidungen zu treffen
- Grenzen zu setzen

# Vorwürfe umwandeln/Selbstepathie üben

- Übung „Jeder Vorwurf ist ein Wunsch“
- Empathie-Tagebuch