

DEUTSCH ALS FREMDSPRACHE

# NOTFALL-GUIDE FÜR EMOTIONEN

WIE DU DEINE EMOTIONEN ERKENNST,  
VERSTEHST UND BEWUSST STEUERST

TATIANA HEINBUCH

# NOTFALL-GUIDE FÜR EMOTIONEN

## Was Emotionen wirklich sind

Emotionen sind **körperliche Reaktionen** auf das, was du wahrnimmst – auf Situationen, Menschen, Worte, Erwartungen. Sie entstehen automatisch und oft schneller, als du bewusst denken kannst.

Wenn du in deiner Umgebung etwas als positiv wahrnimmst, entstehen Emotionen wie Freude, Zufriedenheit oder Dankbarkeit. Diese öffnen dich, geben dir Energie und unterstützen deine Kommunikation.

Wenn du jedoch etwas als negativ bewertest, entstehen Emotionen wie Angst, Scham oder Wut. Diese verengen deinen Fokus, beeinflussen deine Gedanken und führen häufig zu unbewussten, impulsiven Reaktionen.

**Die Emotion selbst ist nicht das Problem.** Sie ist ein Signal. **Sie zeigt dir, wie es dir gerade geht und was dir in diesem Moment fehlt.** Wenn du dieses Signal ignorierst, reagierst du automatisch. Wenn du es verstehst, kannst du bewusst handeln.

## Die 3-Schritte-Regel für den Umgang mit Emotionen

Sobald du eine starke Emotion wahrnimmst, gehst du immer durch diese drei Schritte:

### 1. Erkennen – Was fühle ich gerade?

Der erste Schritt ist immer die bewusste Wahrnehmung. Benenne die Emotion klar: Ist es Wut? Angst? Scham? Unsicherheit? Viele Menschen bleiben hier ungenau („Mir geht es schlecht“, „Ich bin gestresst“). Das reicht nicht. Je genauer du benennst, was du fühlst, desto besser kannst du damit umgehen.

### 2. Verstehen – Warum fühle ich das?

Das ist der wichtigste Schritt.

Nicht: „Weil jemand etwas gemacht hat.“

Sondern: Warum reagiere ich genau so? Was fehlt mir in diesem Moment?

Typische Ursachen sind:

- fehlende Klarheit
- mangelnde Vorbereitung
- geringe Energie
- fehlende Wertschätzung
- Unsicherheit über die Situation

Die Emotion entsteht nicht durch die Situation allein, sondern durch deine Bewertung und deinen inneren Zustand.

### **3. Steuern – Wie möchte ich reagieren?**

Erst jetzt entscheidest du bewusst, wie du reagierst. Nicht automatisch, nicht impulsiv, sondern bewusst. Das bedeutet:

- kurz innehalten
- nicht sofort sprechen
- dir Zeit zum Denken nehmen
- erst dann reagieren

## **Die häufigsten Emotionen in der Kommunikation**

### **1. Angst (Unsicherheit, Nervosität)**

Typische Gedanken:

- „Ich weiß nicht, was ich sagen soll.“
- „Ich mache bestimmt einen Fehler.“
- „Ich werde bewertet.“

Was steckt dahinter?

Angst entsteht meist nicht „einfach so“, sondern weil dir etwas fehlt:

- du bist nicht ausreichend vorbereitet
- dir fehlt eine klare Struktur
- du weißt nicht, wie du reagieren sollst

Was bedeutet das konkret?

Dir fehlt in diesem Moment Orientierung und Sicherheit.

Wie kannst du damit umgehen?

- bereite dich gezielt vor
- reduziere die Komplexität (einfach sprechen)
- erlaube dir, langsam zu denken

## 2. Scham (Peinlichkeitsgefühl)

### Typische Gedanken:

- „Das war jetzt unangenehm.“
- „Was denken die anderen über mich?“
- „Ich hätte das besser machen müssen.“

### Was steckt dahinter?

Scham entsteht häufig, wenn:

- du dich nicht vorbereitet hast
- du dich unsicher im Thema fühlst
- du dich selbst stark bewertest

### Was fehlt dir?

- Selbstakzeptanz
- innere Stabilität
- Vertrauen in dich selbst

### Wie kannst du damit umgehen?

- akzeptiere, dass Fehler normal sind
- bleibe im Gespräch, statt dich zurückzuziehen
- arbeite langfristig an deinem Selbstwert

Scham entsteht oft nicht durch die Situation, sondern durch deine eigene Bewertung von dir selbst.

## 3. Wut (Ärger, Frustration)

### Typische Gedanken:

- „Das ist respektlos.“
- „Warum hört mir niemand zu?“
- „Ich habe das schon so oft erklärt.“

### Was steckt dahinter?

In den meisten Fällen:

- du bist müde oder erschöpft
- du hast zu viel geleistet
- du bekommst keine Wertschätzung

Weitere typische Auslöser:

- du wirst unterbrochen
- du musst Dinge mehrfach erklären
- deine Arbeit wird nicht gesehen

**Du bist selten wütend, weil jemand „schlecht“ ist.**

**Du bist wütend, weil dein Zustand nicht stabil ist.**

### Was fehlt dir?

- Energie
- Anerkennung
- Ruhe

### Wie kannst du damit umgehen?

- nicht sofort reagieren
- bewusst innehalten
- dir ehrlich sagen: „Ich bin gerade überfordert“
- zuerst deinen Zustand stabilisieren

**Wut ist oft ein Signal für Überlastung, nicht für ein echtes Problem im Außen.**

## **Der entscheidende Perspektivwechsel**

Emotionen sind keine objektive Realität. Sie sind eine **Reaktion auf die Anreize aus der Außenwelt und die Spiegelung deines inneren Zustandes**. Das bedeutet:

- Du hast Angst, weil dir Sicherheit fehlt
- Du schämst dich, weil du dich selbst bewertest
- Du bist wütend, weil du erschöpft bist

Und genau daraus ergibt sich die Lösung:

Wenn du den Grund kennst, kannst du gezielt handeln.

## **Dein Stop-Mechanismus (für den Alltag)**

Bevor du reagierst, mache bewusst eine kurze Pause, halte inne und überlege, warum das das fühlst. Dann entscheide dich für eine bewusste Reaktion und sprich. Das klingt einfach, ist aber entscheidend, denn genau in diesen wenigen Sekunden veränderst du deine gesamte Reaktion.

Du bist nicht „unsicher“, „schwach“ oder „zu emotional“. Du reagierst auf die Außenwelt und deswegen verändert sich dein innerer Zustand. Und sobald du diesen Zustand erkennst und verstehst, kannst du:

- ruhiger reagieren
- klarer kommunizieren
- Konflikte vermeiden
- souveräner wirken

Emotionale Intelligenz bedeutet nicht, keine Emotionen zu haben.

**Emotionale Intelligenz bedeutet zu wissen, was du fühlst, warum du es fühlst und wie du damit umgehst.**