

Im [Gesundheitsbrief 12](#) „Reden ist doch Gold“ wurde deutlich, wie wichtig die Selbstäußerung für die Gesundheit ist, z. B. sich über ein Unbehagen in einer beliebigen Situation zu äußern. Unterdrücken wir dies (ständig), zahlen wir früher oder später einen hohen Preis – wir werden fremdgesteuert. Ohne Fremdsteuerung, kein Burnout!

Im Zusammenhang mit der Wichtigkeit zur Selbstäußerung kann uns die Affektbilanz dabei behilflich sein, uns unsere Gefühle sehr differenziert bewusst zu machen. Sie hilft uns, die Fähigkeit zu trainieren, die eigenen Affekte, also superschnelle Gefühls-signale, wahrzunehmen und einzuordnen.

Denn für die Entwicklung unserer Persönlichkeit gilt: Nur wenn einzelne Erfahrungen von uns aufmerksam bewertet werden, ist unser Gehirn in der Lage, das Erlebte in den bereits vorhandenen, unglaublichen großen Erfahrungsschatz aufzunehmen. Erst dann sind wir in Lage, aus einer Erfahrung zu lernen – egal, ob sie positiv oder negativ war.

### Einführung in die Affektbilanz

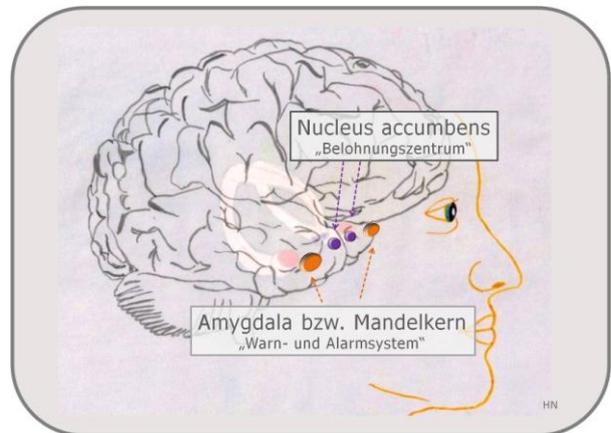
Sie kennen alle die Antwort auf die folgende Frage: „Und? Wie hat es dir geschmeckt?“

Nur allzu oft lautet die Antwort: „Gar nicht schlecht.“ Beim Koch/bei der Köchin löst diese Äußerung ein mehr oder weniger negatives Gefühl aus. Abgesehen von dem Umstand, dass sich unser Gehirn ein NICHT nicht vorstellen kann („... nicht schlecht ...“), fällt es Menschen oft schwer, direkt und angemessen zu loben. Auch kann es sein, dass das Essen wirklich nicht bzw., sogar teils gut und teils weniger gut geschmeckt hat. Unbenommen bleibt die Frage offen, ob es denn nun wirklich geschmeckt hat.

Zu vermuten ist, dass sich diese Redewendung verselbständigt hat und das der Antwortende davon ausgeht, was nicht schlecht, dann eben gut ist und er wahrheitsgemäß geantwortet hat. Die Aussage „nicht schlecht“ drückt dann vielleicht doch ein „Gefühls-wirwar“ aus: teils war es gut und teils gewöhnungsbedürftig.

Hilfestellung bietet eine wissenschaftliche Erkenntnis der jüngsten ca. 15 Jahre über unser Gehirn. Diese lautet, dass für Bewertungen zwei unterschiedliche Gehirnsysteme zuständig sind. Für die negativen Affekte spielt die Amygdala („Alarm- bzw. Bestrafungssystem“) eine wichtige Rolle. Für die Wirkung

der positiven Affekte ist der Nucleus accumbens („Belohnungszentrum“) ein zentrales Element. Diese sehr wichtige Erkenntnis wird selbst von Fachleuten, beispielsweise in einem Coaching und/oder in einer Therapie, noch sehr selten berücksichtigt, da noch völlig unbekannt.



Freud und Leid liegen oft ganz nah beieinander. Und dies bewusst auseinanderzuhalten, sogar genau zu differenzieren, trägt maßgeblich zur Persönlichkeitsentwicklung bei und ist damit eine wesentliche Säule für unsere Gesundheit. Schon Faust rief aus: „Es schlagen ach zwei Seelen in meiner Brust.“ Schlimmstenfalls führt uns so eine Gefühlslage mit einem starken negativen und einem starken positiven Affekt in eine ohnmächtige Erstarrung. Welcher Art Missverständnisse oder gar Konflikte sich aus einer unklaren Aussage wie z. B. „gar nicht schlecht“ und ähnlichen Äußerungen ergeben, mag man kaum erahnen.

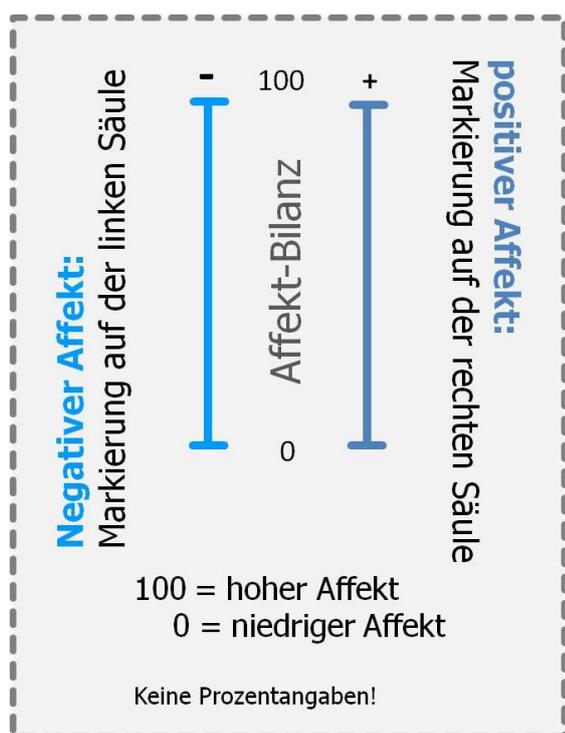
Um seine Gefühle künftig gut differenzieren zu können, bedarf es etwas Übung. Unterstützung bietet hierzu die Affektbilanz. Um Ihnen das Üben zusätzlich „schmackhaft“ zu machen sei hier verraten, dass Sie als weiteren Nutzen künftig auch klüger entscheiden werden.

Zum Verständnis einige Beispiele:

Werden wir z. B. auf den kurz bevorstehenden Urlaub angesprochen, funkeln schlagartig unsere Augen, wir strahlen bis hinter die Ohren, werden frohgelaunt. Zeitgleich überkommen uns jedoch auch ungute, ggf. sogar Angst machende Gefühle. An was muss ich noch alles denken? Wo ist nur der Reisepass? Bekomme ich während des Flugs wieder schlimmen Ohrendruck?

Oder: Wie fühlt sich ein Silbermedaillengewinner, der nur sehr knapp den Sieg verpasst hat? Oder eine Schülerin, der nur ein halber Punkt für die ersehnte Eins fehlt?

Mit Hilfe der Affektbilanz werden auf zwei *Analogskalen* die positiven und die negativen Affekte getrennt eingestuft und bewertet.



### Übungsanregung Teil 1

Drucken Sie zunächst Seite 3 aus. Sammeln Sie dann mindestens vier Situationen aus Ihrem Leben, die bei Ihnen sehr negative Gefühle ausgelöst haben bzw. immer wieder auslösen und so gut wie keine positiven - z. B. eine *Zahnwurzelbehandlung, der Inhalt Ihres Kaffeebechers ergoss sich über Ihre Anzughose kurz bevor Sie das Haus verlassen mussten.*

Die orangenen Punkte markieren die Intensität des negativen bzw. positiven Gefühls.

Je schwerer Ihnen diese Übung fällt, umso wichtiger ist diese Aufgabe für Sie. Gelingt Ihnen das überhaupt nicht, fragen Sie Ihre/n Partner/in oder einen besten Freund über was Sie sich z. B. ärgern, wovor Sie sich fürchten, was Sie stresst. Sie werden staunen, soviel kann ich Ihnen jetzt schon verraten.

Hartmut Neusitzer

Trainer, Ressourcencoach, PSI-Kompetenzberater und autorisierter Berater unternehmensWert:Mensch  
Tel: 040 – 41 35 62 42 Mobil: 0177 – 553 52 45 E-Mail: Hartmut.Neusitzer@Mein-Ressourcencoach.de

### Übungsanregung Teil 2

Sammeln Sie bitte mindestens vier Situationen, die bei Ihnen sehr positive Gefühle auslösten und so gut wie keine negativen - z. B.: ein *Sonnenuntergang, Sie fanden Ihre verloren geglaubte Geldbörse mit vollständigem Inhalt wieder.*

Je schwerer Ihnen diese Übung fällt, umso wichtiger ist diese Aufgabe für Sie. Gelingt Ihnen das überhaupt nicht, fragen Sie Ihren Partner/in oder einen besten Freund.

### Übungsanregung Teil 3

Sammeln Sie bitte mindestens zwei Situationen, die bei Ihnen sehr hohe negative UND hohe positive Gefühle auslösen – z. B., Sie halten ihr tolles Abiturzeugnis in der Hand und zeitgleich wird Ihnen Menschen bewusst: „Oh, ich weiß gar nicht, wie es nun weiter gehen soll ...“

### Übungsanregung Teil 4

Sammeln Sie bitte mindestens zwei Situationen, die bei Ihnen sehr niedrige oder genauer gesagt keine negativen und keine positiven Gefühle auslösen – z. B. *lauwarmes Duschen.*

Im nächsten Gesundheitsbrief lernen Sie Ihre Affekte zu differenzieren, Ihre Persönlichkeit dadurch zu stärken und wie Sie künftig mit dieser Fähigkeit konkrete Themen bearbeiten können.

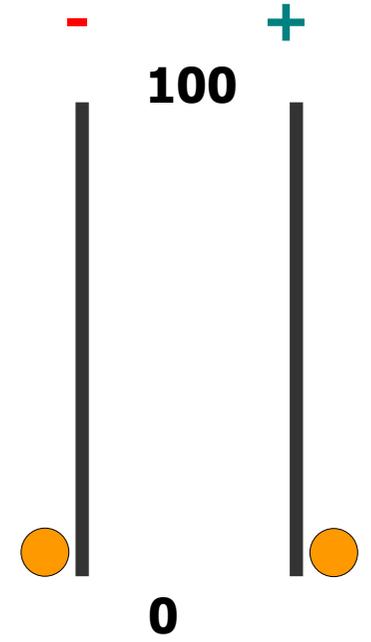
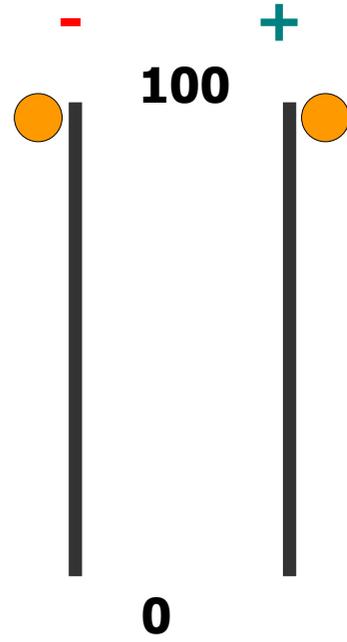
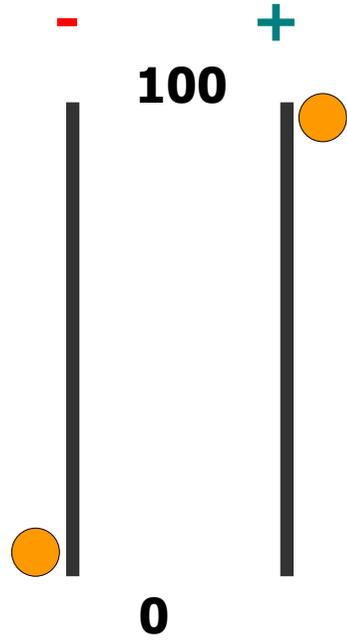
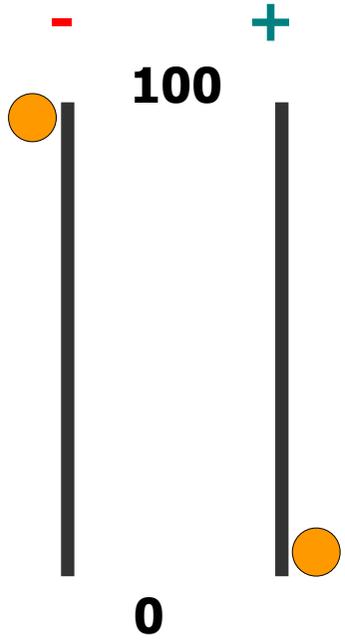
Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

*Ihr  
Hartmut Neusitzer*

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

#### Quellen

- Maja Storch/Frank Krause  
Selbstmanagement - ressourcenorientiert  
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (2014)
- Maja Storch/Julius Kuhl  
Die Kraft aus dem Selbst  
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste (2012)



Übung 1 = starke neg. Affekte

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Übung 2 = starke pos. Affekte

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....
5. ....

Übung 3  
= starke gemischte Affekte

1. ....
2. ....

Übung 4  
= schwache gemischte Affekte

1. ....
2. ....