

## Selbstregulation von Affekten – die Königsdisziplin Teil 2

Gesundheitsbrief 03

Autor: Hartmut Neusitzer - Juni 2012

Im Gesundheitsbrief 02 ging es um die Fähigkeiten, seine Gefühle bzw. Affekte durch *Ausstiegsmethoden* wie Ablenkung, Aktivierung oder den Affektwechsel zu regulieren. Diese Methoden sind zwar recht einfach, bedürfen aber der Übung. Weiterhin ermöglichen sie kein nachhaltiges Lernen. Jedoch sorgen Sie für eine vorübergehende Einfachentlastung.

Um in einen gewünschten Affekt nachhaltiger und tiefer einzusteigen, helfen die sogenannten *Einstiegsmethoden*.

Dazu zählen:

1. der Einstieg durch *Assoziationen*  
Hier gilt es die Frage zu beantworten: Welche Bilder, Gedanken oder Erlebnisse machen mir Mut, regen mich an bzw. beruhigen mich – je nach dem, was ich mir gerade wünsche? Die gesammelten Elemente brauchen keinen inneren Zusammenhang zu haben. Je mehr, desto besser. Hauptsache, sie beeinflussen meine Stimmung in die gewünschte Richtung. Zur Beruhigung könnten beispielsweise hilfreich sein: Das Bild eines Bergsees, ein Lied, der Duft von Lavendel oder der Gedanke an das nächste Treffen mit einem geliebten Menschen.
2. der Einstieg durch *innere Haltung*  
Dieser funktioniert, indem man sich ein Motto-Ziel baut. Die allgemeinen Haltungsziele sind für den Zielinhaber mit mehreren, meist bildhaften Vorstellungen neuronal verknüpft. Worte aus dem oft metaphorisch klingenden Motto-Ziel können z. B. assoziiert sein mit einem Gefühl von Hoffnung, einer Erinnerung an den letzten Urlaub, dem Gedanken an einen Menschen, den man liebt und/oder mit körperlicher Energie und Aktivität.
3. der Einstieg durch *persönliche Relevanz, Beziehung und durch alles, was persönlichen Sinn, persönliche Werte oder Bedürfnisse* berührt.

Dies ist die 6. Stufe der Affektregulation. Hier wird der angestrebte Affekt in das Netzwerk der persönlichen Erfahrungen integriert.

Manche Menschen könnten jedoch *Selbstkonfron-*

*tation, Selbstmotivierung* oder *Selbstbremsung* zur Steigerung der Lebensqualität brauchen. Informationen zu einem ca. 15-minütigen Online-Test zu Ihren „Selbststeuerungsfähigkeiten“ erhalten Sie [hier](#).

Hierbei erfahren Sie, welche Affektregulation für Sie hilfreich wäre bzw. über welche *Selbststeuerungskompetenzen* (Ressourcen) Sie bereits verfügen, um Ihre aktuellen Belastungen und Stressmomente des Alltags gut zu bewältigen.

Besonders das **Selbst** (Das Unbewusste bzw. limbische System), mit seinen faszinierenden Fähigkeiten wird von vielen Menschen im Alltag gar nicht genutzt. Dabei ist es 200.000 mal schneller als der sehr störanfällige Verstand, hilft Probleme im Bruchteil einer Sekunde zu lösen, ist die Quelle unserer Motivation und der persönlichen Sinnfindung und steuert darüber hinaus unser Handeln.

Im nächsten Gesundheitsbrief erfahren Sie, was *psychologische Dünnhäuter* und *Dickhäuter* sind.

Herzliche Gesundheitsgrüße

*Ihr*  
Hartmut Neusitzer

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

Quelle  
Die Kraft aus dem Selbst  
Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl