**AB-LS6-Leitfragen\_Regulieren**

|  |
| --- |
| **Ziel-Gefühl**Welches Ziel-Gefühl soll erreicht werden? |
|  |
| **Grundstimmung/Körperempfinden**Wie kann das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden? Wie könnte die Auszubildende ihre emotionale Verletzlichkeit reduzieren, um das Ziel-Gefühl stärker zu aktivieren? |
|  |
| **Auslösende Situation**Wie kann die Situation verändert werden? Was könnte die Auszubildende an der auslösenden Situation verändern, um das Ziel-Gefühl stärker zu aktivieren? |
|  |
| **Körperreaktionen**Wie könnte die Auszubildende über die Veränderung der Körperempfindungen das Ziel-Gefühl stärker aktivieren? |
|  |
| **„Sekundäre“ Gefühle**Wie könnte die Auszubildende das primäre Gefühl positiver bewerten, um dadurch sekundäre Gefühle auszulösen, die stärker das Ziel-Gefühl aktivieren? |
|  |
| **Verhalten**Strategie 1 (*„Use the blues“*): Emotionstipp prüfen und sinnvolle kognitive Kontrolle – Tipps konstruktiv umsetzen.Strategie 2 (*„Opposite action“*): bewusst das Gegenteil vom Verhaltensimpuls machen.Strategie 3 („Ablenken“): etwas machen, was einen auf andere Gedanken bringt und das Problemgefühl reduziert. (Nicht als Vermeidung einsetzen!) |

Quelle: Berking, Matthias: Training emotionaler Kompetenzen. 4., aktualisierte Auflage. Berlin, Heidelberg 2017