

vielschichtiges Ich-Konzept im Einzelkontext

Die Emotionswelt kann für den Aufbau einer Akzeptanz bezüglich der eigenen vielfältigen Zustände genutzt werden. Dabei kann es hilfreich sein, zu fokussieren, dass neben herausfordernden Regionen (z.B. finstere Schattenseite) auch angenehme Bereiche (z.B. sicheres Tal) gewählt wurden. Dafür wäre folgende Instruktion denkbar: „Wenn wir davon ausgehen, dass sich Deine aktuellen inneren Zustände (und Du darfst auch viele Zustände gleichzeitig empfinden) metaphorisch in den verschiedenen Bereichen der Emotionswelt wiederfinden, wo würdest Du die Holzplatten hinlegen?“



On- und Offboarding im Gruppenkontext

Zu Beginn und zum Abschluss von Gruppenprozessen helfen wiederkehrende Rituale zur geeigneten Rahmung. Dabei kann die Emotionswelt genutzt werden, um ausschweifende Befindlichkeitsrunden zu begrenzen und strukturieren.



Tip: Frage, nachdem alle Beteiligten ihre Holzplatte auf eine Region gelegt haben, wie man die Verteilung als „Überschrift für den aktuellen Zustand des Systems“ zusammenfassen könnte.

EMOTIONSWELTEN

ANWENDUNGSIDEEN

Reframing

Oftmals ist die initiale Bewertung unserer Zustände recht einseitig. Mithilfe der Emotionswelt können neue Bedeutungsrahmen und Perspektiven auf die aktuellen Zustände gewonnen werden.

Beispiele:

- Und im „unklaren Untergrund“, da kann das auch ganz angenehm sein, im Sinne von: Ach, super, das rechtfertigt mir doch gerade eine Pause?!
- Wenn ich mir den Ursprung des „verlorenen Bauchlaufs“ ansehe, dann fällt mir auf, dass der eigentlich dem „klaren Bergsee“ entspringt?!



Alltagstransfer / Lösungsorientierung

Durch die Externalisierung der inneren Zustände kann man in Beziehung zu eigenen Gefühlen treten und schauen, welche konkreten Strategien zur Regulation möglich sind.

Beispiele:

- Was für Schuhe sind im „unebenen Untergrund“ denn angebracht – Sneaker oder lieber Gummistiefel?
- Wenn Du gerade im unheimlichen Tannenwald stehst, wie kannst Du denn zukünftig dafür sorgen, dass Du zumindest ab und zu den Weg auf die unauffällige Lichtung findest?

