

EMOTIONAL LOGIC

KONSTRUKTIV MIT EMOTIONALEN
HERAUSFORDERUNGEN UMGEHEN

SEM A04 APS KONGRESS 2022 WOLFRAM SOLDAN

Ein praxistauglicher Ansatz für mein
privates und berufliches Leben.

EMOTIONAL LOGIC (EL)

wurde von Dr. Trevor Griffiths (Allgemeinarzt i.R. in GB) entwickelt, um die an den emotionalen Herausforderungen des täglichen menschlichen Lebens beteiligten Gefühle

- greifbar zu machen und konstruktiver mit ihnen umzugehen
- auch unangenehme Gefühle positiv zu nutzen
- verstrickte Gefühle in konstruktive Kooperation zu bringen

EL ist praxistauglich im Privaten und Beruflichen

Didaktik: Theorie, kleine Demonstration, etwas Selbsterfahrung

Die IGNIS-Akademie bietet verschiedene Vertiefungsangebote für unterschiedliche Bedürfnisse (Texte, Videos, Seminare)

ÜBERALL VERLUSTE ...

Ich verliere *Zeit*, ich verliere *Beherrschung*, ich verliere die *Lust*, ich verliere die *gute Laune*, ich verliere die *Übersicht*, ich verliere die *Geduld mit ...*, ich verliere das *Vertrauen in ...*, ich verliere die *Unterstützung von ...*, mir fehlt das *Verständnis für ...*, ich habe Angst, den *Anschluss* zu verlieren, ...

Diese alltäglichen Vorkommnisse, verbinde ich meist nicht mit dem Begriff Verlust. Eher denke ich bei Verlust an einen „Trauerfall“.

Aber das sind im Emotional Logic Ansatz die Alltagsverluste, die jeweils Emotionen hervorrufen, die folgerichtig Verlustemotionen genannt werden.

VERLUST & TRAUER BREITER GEFASST

Bei jeder Herausforderung, bei jeder Veränderung im Leben, bei jeder Alltagsstresssituation **geht** also auch **etwas verloren**.

EL arbeitet mit diesem extrem breiten **Verlustkonzept**:

Immer, wenn etwas **mir persönlich Wertvolles** verlorengeht oder auch nur verlorenzugehen droht, läuft gemäß Emotional Logic eine emotionale **Verlustreaktion** (ganz automatisch) in mir ab.
= „**Trauerreaktion**“ im Sinne von Emotional Logic

Selbst, wenn ich etwas vermisse, was ich noch gar nicht habe, löst das eine emotionale Verlustreaktion im Sinne von EL aus.

In diesem Sinne trauere ich jeden Tag!

VERLUSTE SIND INDIVIDUELL

Wie stark ich von einem (geschehenen oder drohenden) Verlust emotional betroffen bin, hängt davon ab, wie weit das Verlorene einen persönlichen Wert für mich darstellt oder anders gesagt:

„Wie *lieb* mir etwas ist“ => „Du trauerst nur, wenn Du *liebst*.“

Emotionale Trauer- oder Verlustreaktionen tragen also höchstpersönliche Züge.

=> Sehr viele destruktive Beziehungsdynamiken (familiär und beruflich) erklären sich durch mangelndes Verstehen und Würdigen der persönlich einmaligen Emotionen in Alltagsverlustsituationen.

VERLUSTE SIND WERTE

Je wertvoller, je lieber etwas für mich persönlich ist desto schwerwiegender empfinde ich den (potentiellen) Verlust davon.

Gebe ich einem solchen Verlust einen Namen,

habe ich damit automatisch einen sehr persönlichen Wert von mir beim Namen genannt.

⇒ Hilft mir jemand „Worte zu finden“ für solche Verluste, oder meine persönlichen Emotionen angesichts der von Verlust bedrohten Werte „zu fassen zu kriegen“, fühle ich mich meist dadurch verstanden und wertgeschätzt.

DIE 7 VERLUSTEMOTIONEN

Wie die Grundemotionenpsychologie geht EL davon aus, dass es eine begrenzte Anzahl „emotionaler Reaktionsweisen“ im Menschen gibt, bei EL als emotionale Reaktion auf Verluste.

Diese Emotionsreaktionen gelten als „festverdrahtet“ also allgemeinmenschlich, d.h. auch kulturunabhängig.

Emotional Logic hat sich auf 7 solcher emotionalen Reaktionsweisen festgelegt (zur emotionspsychologischen und biblischen Begründung vgl. vom Autor die Broschüre „Gefühle machen Sinn“).

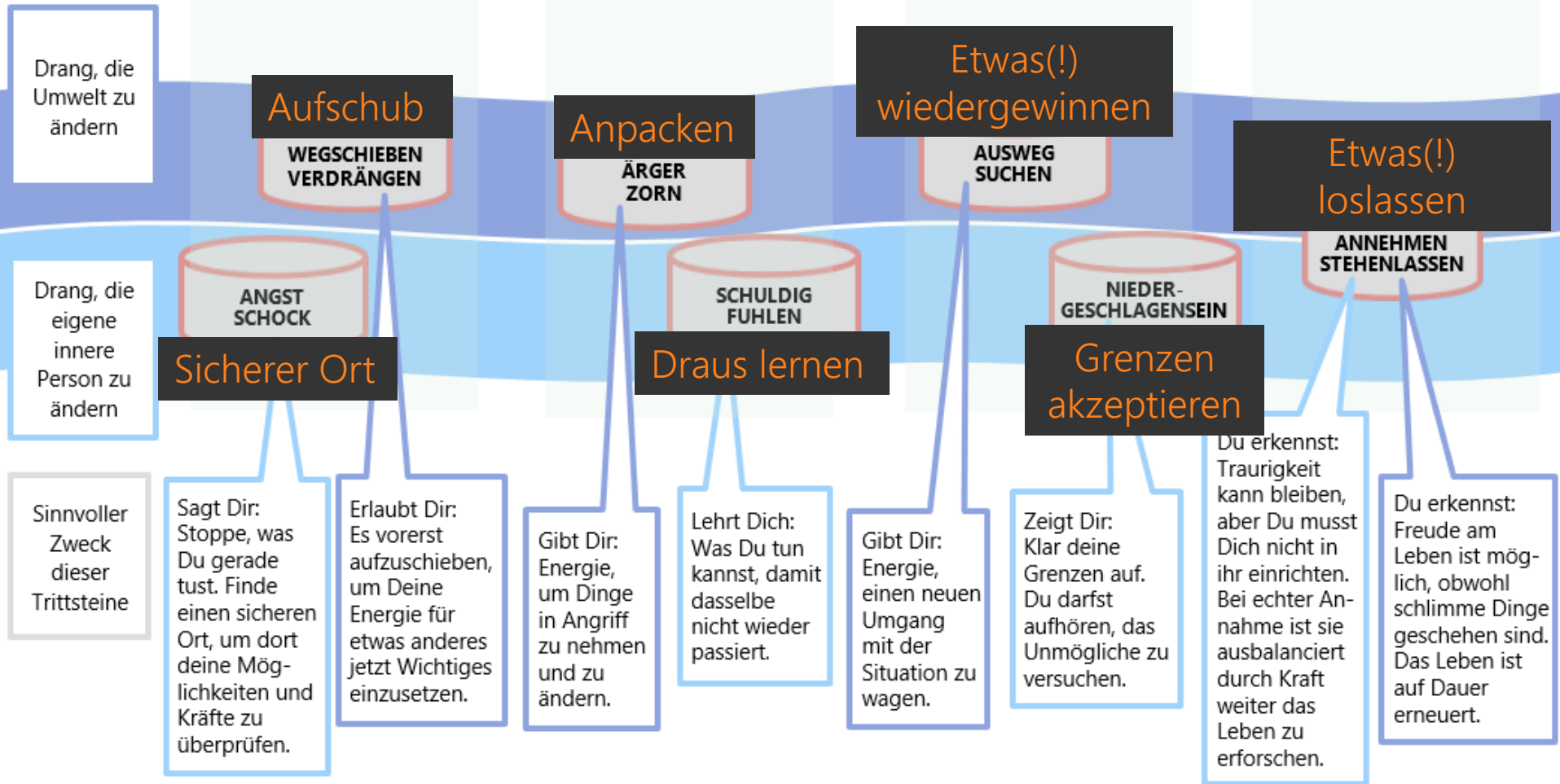
Einige dieser Emotionen sind unangenehm.

Aber gemäß EL ist jede von ihnen potentiell nützlich und sinnvoll.

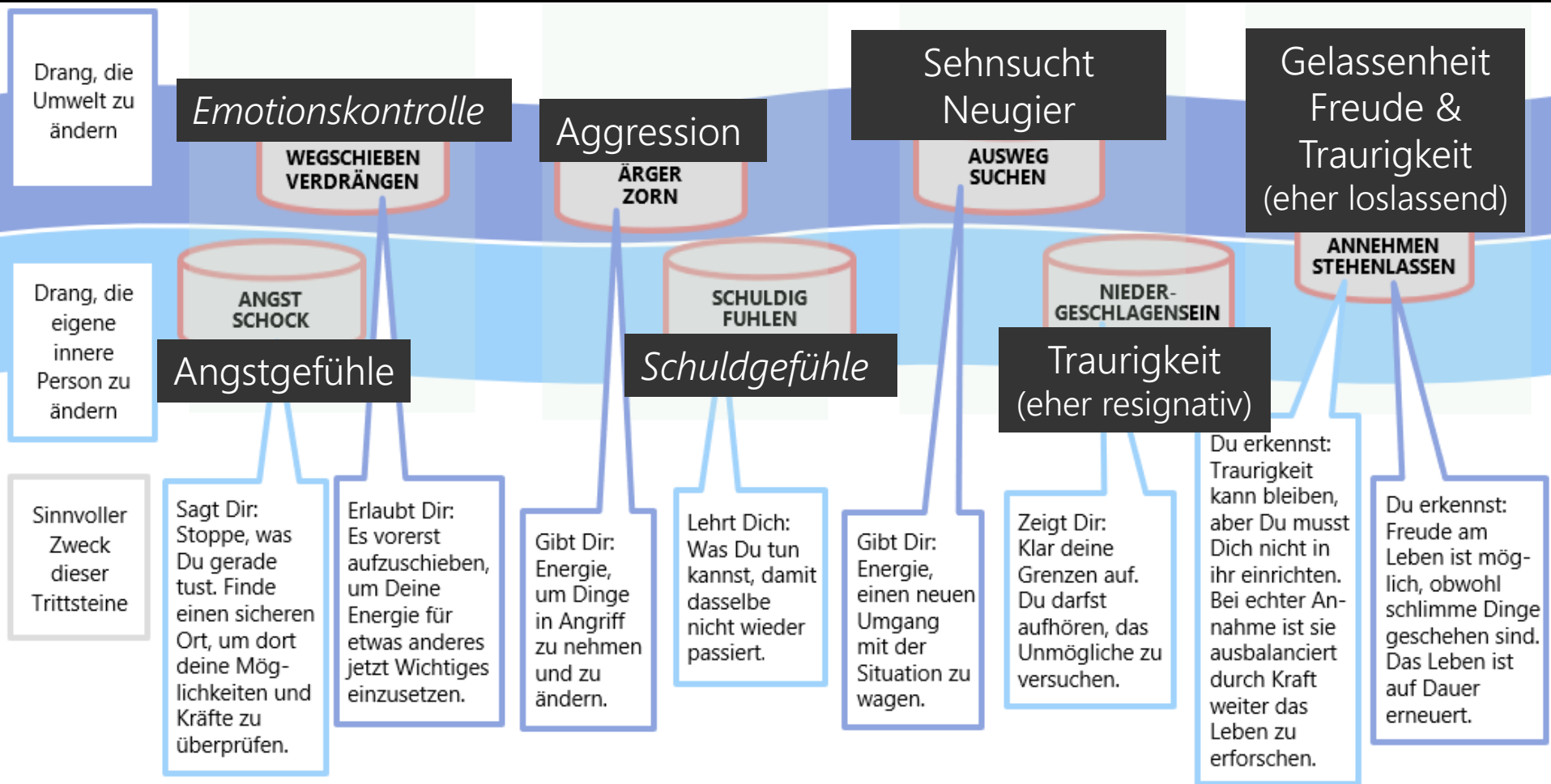
Daher werden sie auch „Trittsteinemotionen“ genannt, weil ich sie wie Trittsteine zum Überqueren eines mich sonst eventuell mitreißenden emotionalen Flusses, der meinen Weg kreuzt, benutzen kann.



7 VERLUSTEMOTIONEN ODER 7 TRITTSTEINE UND IHR SINNVOLLER ZWECK



7 VERLUSTEMOTIONEN: VERBINDUNG ZUR GRUNDEMOTIONENPSYCHOLOGIE



DIE 7 EMOTIONALEN VERLUSTREAKTIONEN

Werden in EL durch 7 Kärtchen repräsentiert:

ANGST SCHOCK	WEGSCHIEBEN VERDRÄNGEN	ÄRGER ZORN	SCHULDIG FÜHLEN	AUSWEG SUCHEN	NIEDERGE- SCHLAGENSEIN	ANNEHMEN STEHENLASSEN
-----------------	---------------------------	---------------	--------------------	------------------	---------------------------	--------------------------

Jedes Kärtchen hat eine erklärende Rückseite:

ANGST SCHOCK

Was passiert gerade? Ich zweifle an meinen Kräften und Möglichkeiten.

Sinnvoller Zweck: Ich brauche einen sicheren Ort! Ich unterbreche, was ich gerade tue! Am sicheren Ort überprüfe ich meine Kräfte und Möglichkeiten.

Zugrundeliegendes Thema:
Verlust wahrnehmen.

Meine aktuelle emotionale Befindlichkeit, kann ich als Muster einer Auswahl dieser Karten mir selber „vorlegen“.

Das Muster ist hochindividuell!

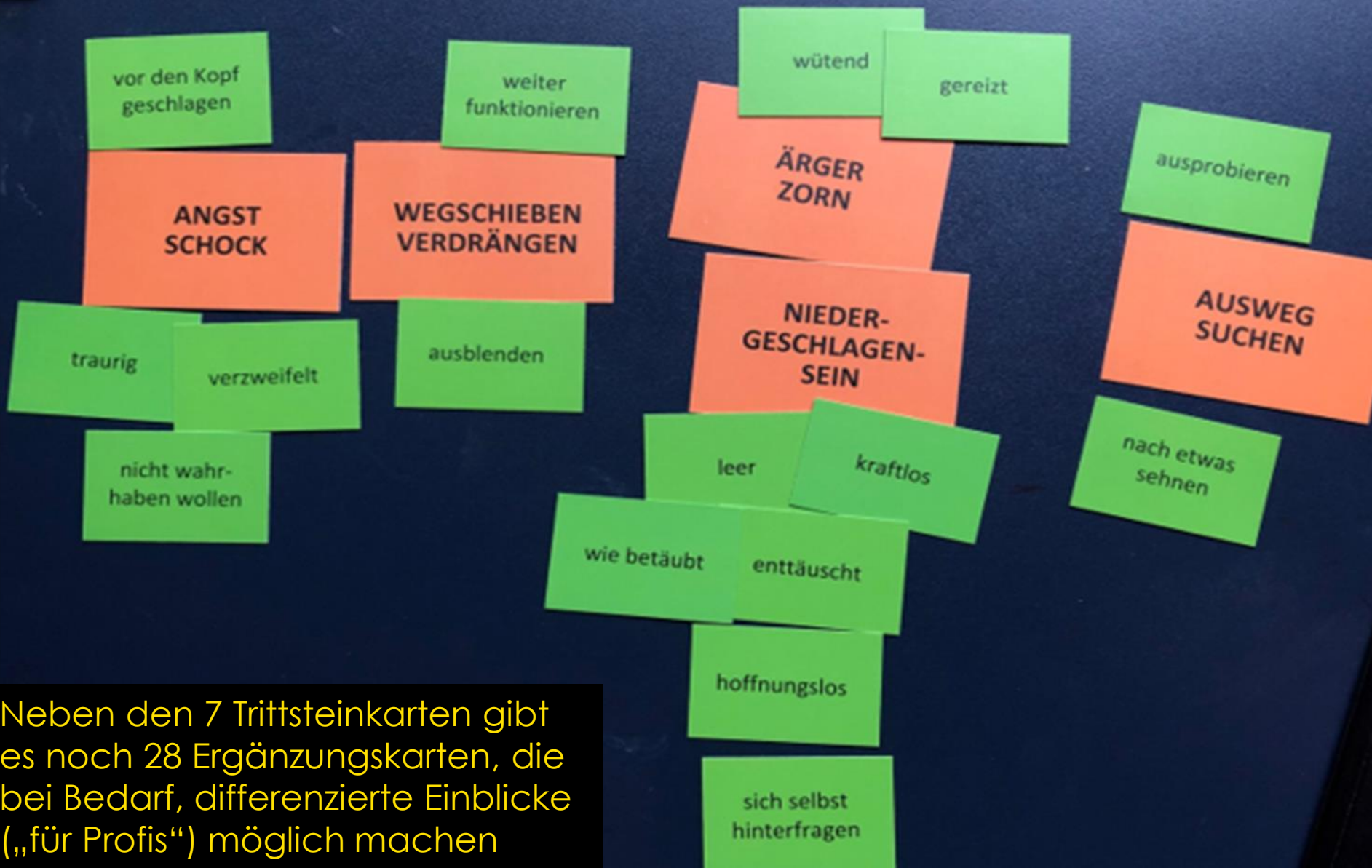
DAS MUSTER KANN SEHR „ÜBERSICHTLICH“ SEIN:

ÄRGER
ZORN

SCHULDIG
FÜHLEN

WEGSCHIEBEN
VERDRÄNGEN

ODER SEHR KOMPLEX:



Neben den 7 Trittsteinkarten gibt es noch 28 Ergänzungskarten, die bei Bedarf, differenzierte Einblicke („für Profis“) möglich machen

ODER LINEAR

**ANGST
SCHOCK**

**SCHULDIG
FÜHLEN**

**NIEDER-
GESCHLAGEN
SEIN**

**ANNEHMEN
STEHENLASSEN**

**AUSWEG
SUCHEN**

ODER KREISFÖRMIG

AUSWEG
SUCHEN

NIEDER-
GESCHLAGEN
SEIN

ANGST
SCHOCK

SCHULDIG
FÜHLEN

ÄRGER
ZORN

WEGSCHIEBEN
VERDRÄNGEN

ODER, ODER ...

ANGST
SCHOCK

WEGSCHIEBEN
VERDRÄNGEN

ÄRGER
ZORN

NIEDER-
GESCHLAGEN
SEIN

SCHULDIG
FÜHLEN

ANNEHMEN
STEHENLASSEN

AUSWEG
SUCHEN

EIN TRITTSTEIN BEISPIELHAFT TIEFER BETRACHTET:

ANGST
SCHOCK

Jedes
ängstlich
getönte
Gefühl

In welchen Situationen begegnet Dir/Ihnen diese Emotion?

Wird sie überhaupt bewusst?

Wenn ich diese Emotion jedoch mit Umschreibungen „anreichere“, wird sie in viel mehr Situationen bewusst wahrgenommen.

Außerdem kann ich in ein Körperschema einzeichnen, wo ich etwas davon spüre.



ANGST SCHOCK

wie betäubt	überfordert
gelähmt	verwirrt
fassungslos	besorgt
vor den Kopf geschlagen	verunsichert
in Panik	erschrocken
Grauen	überrascht
alarmiert	macht mir Angst
erschüttert	beklommen
aufgewühlt	zittrig
.....

DER SINNVOLLE ZWECK UND SEINE NUTZUNG, BSP.:

ANGST
SCHOCK

ANGST SCHOCK

Was passiert gerade? Ich zweifle an meinen Kräften und Möglichkeiten.

Sinnvoller Zweck: Ich brauche einen sicheren Ort! Ich unterbreche, was ich gerade tue! Am sicheren Ort überprüfe ich meine Kräfte und Möglichkeiten.

Zugrundeliegendes Thema:
Verlust wahrnehmen.



Ich stoppe, was ich gerade tue!

2) Mein Stoppschild!

1) Mein persönliches Frühwarnsystem für Verluste

3) Mein Hinweisgeber, dass ich einen sicheren Ort aufsuchen sollte.

4) Meine Chance, dort meine Kräfte und Möglichkeiten auszuloten.

WAS IST EIN SICHERER ORT?

Etwas, wo ich ausreichend zu Abstand und Ruhe von einer stressigen Situation kommen kann, um mich dort zu „sortieren“ =>

Drei Typen sicherer Orte, die auch kombinierbar sind:

- **Physischer Ort** wie Schlafzimmer, Bad, Wald, Auto usw.
- **Mentaler Zustand** wie Atem schöpfen, Entspannungsübung, Meditation, Gebet, Imagination, sich gut zureden etc.
- **Beziehung** zu Ehepartner, Gott, Freund(in), prof. Helfer(in), ...

Zwei weitere sichere Orte:

- Sicherer Abstand (von einer Gefahren- oder Stressquelle)
- Jede Trittsteinemotion, sobald ich sie gemäß ihrem sinnvollen Zweck nutzen kann.

SICHERER ORT: KLEINE SELBSTERFAHRUNGSÜBUNG

Nicht jeder sichere Ort steht in jeder Situation zur Verfügung:
Wenn ich nicht aus der Situation raus kann, sondern weiter funktionieren muss, kann ich nur kurz „Atem holen“, „innerlich bis 10 zählen“, „mich an eine kurze biblische Wahrheit erinnern“ o.ä.

Oft ist aber mehr möglich als man denkt z.B. kurz die Toilette aufsuchen, kurze Pause ankündigen oder vorschlagen usw.

Versetze Dich zurück in die letzte erlebte Stresssituation ...

- Was wäre als sicherer Ort möglich gewesen?
- Findest Du mehrere Möglichkeiten / Varianten?
- Wie ist das bei 2-3 anderen Situationen (beruflich oder privat)

Physischer Ort
Mentaler Zustand
Beziehung
Sicherer Abstand
Genutzter Trittstein

WIE MACHE ICH EINEN SICHEREN ORT ZU MEINER „PLANUNGSZENTRALE“?

Die Nutzung von ANGST SCHOCK ist ein innerer Vierschritt:

1. Ich nehme die Angstgefühle bewusst wahr. Sonst werde ich sie nicht bewusst nutzen, sondern in alten Bahnen reagieren.



2. Ich stoppe mich innerlich und unterbreche mein Handeln.



3. Ich suche einen sicheren Ort auf.



4. Wenn ich dort ruhiger geworden bin, kann ich meine Situation und meine Optionen jetzt besser untersuchen. Dafür gibt es verschiedene EL-Tools aber auch ohne diese Tools, bringt dieser bewusste Vierschritt oft eine Menge.



WIE ANGST SCHOCK HAT JEDE DER 7 VERLUSTEMOTIONEN IHREN SPEZIELLEN SINN ODER SINNVOLLEN ZWECK

Oft finden sich im Kartenmustern Hinweise *warum* und *wie* dieser sinnvolle Zweck behindert wird z.B.

- wenn sich bestimmte Emotionen so miteinander *mischen*, dass sie sich gegenseitig stören (blockieren oder zu sehr verstärken)
- oder wenn bestimmte Emotionen im Muster *fehlen*, die in dieser Situation wichtig wären.
- oder wenn AUSWEG SUCHEN und ANNEHMEN STEHENLASSEN, die zwei Emotionen, die üblicherweise wieder aus einer Verlustreaktion herausführen, im Muster *fehlen*,

KONKRETE BEISPIELE, WIE DER SINNVOLLE ZWECK BEHINDERT WERDEN KANN:

- ÄRGER ZORN treibt mich an und *mischt* sich mit „lähmendem“ NIEDERGESCHLAGENSEIN => „ohnmächtige Wut“ => lähmende innere Spannung oder destruktive „Ausbruchshandlungen“
- ANGST SCHOCK und NIEDERGESCHLAGENSEIN gemischt erlebe ich als Müdigkeit. Wenn energieliefernder ÄRGER ZORN gleichzeitig *fehlt*, vertieft das das Erschöpfungsempfinden.
- ANNEHMEN STEHENLASSEN und AUSWEG SUCHEN sind die typischen Ausgänge aus einer Trauerreaktion. *Fehlen* sie, stecke ich in den übrigen im Muster gelegten Emotionen oft irgendwie fest, da ich sozusagen den „Ausgang (noch) nicht finde“.

WIE KOMM ICH AUS EINER BLOCKADE WIEDER RAUS?

- Dafür gibt es in Emotional eine Reihe von konkreten Möglichkeiten
- **Eine** einfache Möglichkeit sei hier gezeigt: Ich erschließe mir den sinnvollen Zweck von Emotionen, die bei meiner Blockade eine Rolle spielen (durch ihr Fehlen, ihre Mischung oder ihre Lage im Muster)
- Ich lade Sie / Dich zu einem Gedankenexperiment ein:
 - Ich versetze mich (zurück) in eine Situation, bei der ich mich emotional blockiert, hilflos, verwirrt überwältigt fühl(t)e.
 - Welche emotionalen Reaktionen auf der nächsten Folie nehme ich in dieser Situation an mir wahr?
 - Kann ich den sinnvollen Zweck dieser Emotionen in der Situation nutzen oder den einer vielleicht hilfreichen fehlenden Emotion?

SINNVOLLE ZWECKE (VERTRAUT? NUTZBAR?)

ANGST
SCHOCK

Frühwarnsystem für Verluste: „Stoppe was Du gerade tust, suche einen Sicheren Ort, dort sortiere deine Optionen!“

WEGSCHIEBEN
VERDRÄNGEN

Bewusst eingesetzt, ermöglicht es mir etwas aufzuschieben, um mich auf etwas jetzt Wichtigeres zu konzentrieren.

ÄRGER
ZORN

Verschafft mir Energie, um etwas anzugehen, für das Mut nötig ist oder man sich überwinden muss.

SCHULDIG
FÜHLEN

Bei sinnvoller „Eichung“ weist es auf Lernmöglichkeiten hin: „Habe ich es (mit)verursacht? Kann ich es anders machen?“

AUSWEG
SUCHEN

Neugier- und Sehnsuchtsenergie: Liefert mir Ideen, um einzelnes Verlorengegangenes wiedergewinnen zu können.

NIEDERGE-
SCHLAGENSEIN

Zeigt mir auf, wo persönliche Grenzen erreicht sind (Überforderung). Bewahrt davor, nach mir Unmöglichem zu streben.

ANNEHMEN
STEHENLASSEN

Wenn ich etwas loszulassen oder akzeptieren kann (auch etwas Kleines!), wird wieder Raum frei für Neues.

VERLUSTE BENENNEN: DAS EL KRAFTWERK

Beispiel: Streit zweier Teammitglieder vergiftet die Arbeitsatmosphäre

„Das fühlt sich schlecht an, aber was habe ich eigentlich verloren?“

„Was fürchte ich, das ich verlieren könnte?“ „Was vermisse ich?“

*Offenes
Reden
können*

*„Meine
Fassung“*

*Konzentration
auf Arbeit*

*Verständnis
für die zwei*

Harmonie

Zeit

*Freude an
Arbeit*

Schlaf

*Meine Beliebtheit (falls
ich reingezogen werde)*

*Innere
Ruhe*

*Kontrolle
(über Situation)*

VERLUSTE BENENNEN: DAS EL KRAFTWERK

Solche Verlustbenennungen sind individuell.

Nur was mir persönlich wertvoll / lieb ist erlebe ich ggf. als Verlust.

Ebenso werde ich etwas nicht als relevanten Verlust ansehen, wenn ich zuversichtlich bin, diesen Verlust verhindern oder ausgleichen zu können.

*Offenes
Reden
können*

*„Meine
Fassung“*

*Konzentration
auf Arbeit*

*Verständnis
für die zwei*

Harmonie

Zeit

*Freude an
Arbeit*

Schlaf

*Meine Beliebtheit (falls
ich reingezogen werde)*

*Gutes Verhältnis
zu Person X*

*Innere
Ruhe*

*Kontrolle
(über Situation)*

VERLUSTE BENENNEN

Was ich alleine für mich oder mit Hilfe eines Dialogpartners an Verlustbenennungen finde und für mich als stimmig empfinde, repräsentiert gleichzeitig meine ganz

persönlichen Werte (hier die Person aus der Verlustbenennungsliste der letzten Folie) oder andere Person in selber Situation:

Offenes Reden können
Offenheit im Team
Meine Fassung
Meine Gelassenheit
Konzentration auf Arbeit
Mich auf Arbeit freuen
Inneren Abstand für die zwei
Frieden Harmonie
Freude an Arbeit
Entspannte Arbeit
Schlaf
Achtung vor Person X
Meine Beliebtheit (falls ich reingezogen werde)
Zeit
Effizienz
Innere Trennung zwischen Arbeit und Freizeit
Einfluss auf Situation
Innere Ruhe
Kontrolle (über Situation)

Der Wachstumskreislauf

Kann ich „Offenheit im Team“ wiedergewinnen?

Aktuell geringe Chancen!

Kann ich ohne „Offenheit“ leben? => Nein, will ich nicht!

Also akzeptiere ich diesbezüglich aktuell lieber meine Grenzen.



Haltebucht der „Depression“
NIEDERGESCHLAGEN SEIN
Tank leer/ auf Reserve

AUSWEG
SUCHEN

ANNEHMEN
STEHENLASSEN

Blockiert,
solange zu schwierig,
zum Wiedererlangen

Blockiert,
solange zu wichtig,
um es loszulassen

~~Offenheit im Team~~



Der Wachstumskreislauf

Kann ich „*Innere
Trennung Arbeit /
Freizeit*“
wiedergewinnen?

Ja ich schreibe
mir nach Dienst
Sorgen & Ärger
„von der Seele“
und schiebe es
dann zur Seite.



Haltebucht der „Depression“
NIEDERGESCHLAGEN SEIN
Tank leer/ auf Reserve

AUSWEG
SUCHEN

ANNEHMEN
STEHENLASSEN

Blockiert,
solange zu schwierig,
zum Wiedererlangen

Blockiert,
solange zu wichtig,
um es loszulassen

~~Inn. Trennung Arbeit / Freizeit~~



Der Wachstumskreislauf

Kann ich „*Mich auf die Arbeit freuen.*“ wiedergewinnen?

Aktuell unrealistisch!

Kann ich es loslassen? Ja: Ich klage die Situation jeden Morgen Gott, lass es dann an IHN los und akzeptiere so das Fehlen von *Freude ...*



Haltebucht der „Depression“
NIEDERGESCHLAGEN SEIN
Tank leer/ auf Reserve

AUSWEG
SUCHEN

ANNEHMEN
STEHENLASSEN

Blockiert,
solange zu schwierig,
zum Wiedererlangen

Blockiert,
solange zu wichtig,
um es loszulassen

~~*Auf Arbeit freuen*~~



Der Wachstumskreislauf

Immer, wenn ich für einen anvisierten Verlust / Wert (noch) keinen „Ausgang“ finde, akzeptiere ich NIEDERGESCHLAGENSEIN als Parkplatz und sondiere bei Gelegenheit Neues ...

NIEDERGESCHLAGENSEIN wird so zum sogenannten „Trittstein der Weisheit“, wie im bekannten Gelassenheitsgebet

P Haltebucht der „Depression“
NIEDERGESCHLAGEN SEIN
Tank leer/ auf Reserve

AUSWEG
SUCHEN

ANNEHMEN
STEHENLASSEN

Blockiert,
solange zu schwierig,
zum Wiedererlangen

Blockiert,
solange zu wichtig,
um es loszulassen

Enttäuschung oder Verlust



Wachstumskreislauf, Gelassenheitsgebet, Trittstein der Weisheit

**Gott gebe mir
die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht
ändern kann,
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann
und die Weisheit, das eine vom anderen
zu unterscheiden.**



Trittstein der Weisheit

Ort der
Entscheidung
Weisheit

Gehe ich weiter in Richtung
oder entscheide mich für erneutes



Gelas-
sen-
heit



Mut

Der Wachstumskreislauf



Haltebucht der „Depression“
NIEDERGESCHLAGEN SEIN
Tank leer/ auf Reserve

AUSWEG
SUCHEN

ANNEHMEN
STEHENLASSEN

Blockiert,
solange zu schwierig,
zum Wiedererlangen

Blockiert,
solange zu wichtig,
um es loszulassen

*Was verliere ich? oder
Steht auf dem Spiel?*



Kleine SE-Übung:

Ich denke an eine herausfordernde Situation und sammle 5 Verlustbenennungen und checke einzeln ...

Kann ich
???
zurück-
gewinnen?

Kann ich ggf.
auch ohne ???
auskommen?

Kann ich ggf.
akzeptieren, dass
ich ??? gerade
weder zurück-
gewinnen noch
loslassen kann.