MODULBESCHREIBUNG

Emotionen im Beruf regulieren

Adaptives Modul | ~20 min

„Gestresst“ ist im Beruf oft das einzige Wort, mit dem man sagen darf, dass etwas nicht stimmt. Es ist ein Sammelwort, in dem Gereiztheit, Sorge und Entmutigung verschwimmen, obwohl sie nicht dieselbe Antwort verlangen. Dieses Modul zeigt zuerst, wie man Zustände genau benennt, gestützt auf die emotionale Granularität nach Lisa Feldman Barrett. Danach bietet es drei Hebel (Umfeld, Körper, Gedanken) und eine eigene Karte, die emotionalen Aufzüge, auf der das Gegenmittel im Aufzug diagonal gegenüber liegt.

LERNZIELE

01 Die eigenen Zustände genau benennen, statt alles unter „gestresst“ zu fassen, und Emotion von Urteil unterscheiden.

02 Wieder zu den eigenen Emotionen stehen: ein Zustand, den man empfindet, keine Identität und nicht die Schuld des anderen.

03 Die drei Hebel der Emotionsregulation einsetzen: das Umfeld, das man verändern kann, den Körper und die Gedanken, die man sich macht.

04 Den eigenen Reflex-Aufzug erkennen und den Aufzug diagonal gegenüber ansteuern, um den Zustand zu ändern, ohne über sich zu urteilen.

ZIELGRUPPE

Alle, die verstehen wollen, was ihnen ihre Emotionen im Beruf sagen, und lernen wollen, bei Bedarf ihren Zustand zu ändern.

- **Voraussetzungen:** keine

ABLAUF DES MODULS

Im Selbststudium, mit Übungen, die sich an die Lernenden anpassen.

1. **Selbsteinschätzung**: zu 9 Dimensionen, um die eigene Praxis einzuschätzen und gezielt zu üben.
2. **Expertenvideo**: von 10 Minuten, mit 3 Pausen zum Nachdenken.
3. **Praxissituationen**: 2 erste Situationen, ausgewählt nach der Selbsteinschätzung, dann 16 weitere zur freien Wahl. Zu jeder Antwort eine Rückmeldung zur Wirkung und eine Anregung, um weiterzukommen.
4. **Vorsatz mit Termin**: ein konkreter Schritt zum Ausprobieren, selbst formuliert oder aus den Vorschlägen gewählt.
5. **Merkblatt zum Herunterladen**: Kernpunkte, Fragen, Vorsatz, persönliche Notizen und Checklisten.

BEWERTUNG UND ABSCHLUSS

Bestehensgrenze: 80 %

In die Punktzahl fließen die Antworten auf die Praxissituationen, der formulierte Vorsatz und gegebenenfalls ergänzende Lernaktivitäten ein. Zum Bestehen sind ein Vorsatz und eine Punktzahl von mindestens 80 % erforderlich.

METHODEN & MODELLE

- Emotionale Aufzüge (zwei Achsen: angenehm/unangenehm, hohe/niedrige Energie) – Afthonios-Methode, verwandt mit dem Circumplex-Modell des Affekts
- Emotionale Granularität – Lisa Feldman Barrett (Neurowissenschaftlerin, Northeastern University)
- Distanzierung / Selbstgespräch mit dem eigenen Vornamen („distanced self-talk“) – Ethan Kross (University of Michigan)

QUELLEN & REFERENZEN

- Lisa Feldman Barrett (Neurowissenschaftlerin, Northeastern University) – emotionale Granularität: Wer seine emotionalen Zustände genau benennt, reguliert sie besser
- Ethan Kross (Psychologe, University of Michigan), Journal of Personality and Social Psychology (2014) – sich selbst in der dritten Person anzusprechen, erleichtert es, Abstand zu nehmen und Emotionen zu regulieren
- Epiktet (stoischer Philosoph, 1.–2. Jahrhundert), Handbüchlein der Moral – „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern ihre Meinungen über die Dinge“
- Lieberman et al. (2007) – Benennen von Emotionen und Emotionsregulation

Ein Modul von Afthonios.com.

Inhalt geprüft am 13.10.2026