

Arbeitsblatt 7 - Modul Emotionen: Die Anspannungs-Ampel und Emotionsregulationsstrategien (Übung)

Sie können Ihr Stress-Level auf der Anspannungsskala einschätzen. Diese beginnt bei 1 (völlig entspannt) und endet bei 10 (maximale Anspannung). Im niedrigen (1-3) und mittleren Anspannungsbereich (4-6) können Sie Ihre Emotionen durch vernünftiges Denken meist gut regulieren.

Der Hochanspannungsbereich beginnt bei 7. Sie erkennen die 7-Grenze daran, dass Sie nicht mehr klar denken können (z.B. Gedankenchaos, Blackout). Es ist nicht mehr möglich, sich durch vernünftige Gedanken zu beruhigen. Emotionen und Stress schaukeln sich zu einem Hochspannungszustand auf und Sie beginnen „kopflös“ zu handeln.

Finden Sie persönliche Beispielsituationen in Bezug auf die Digitalisierung in Ihrem Schulalltag für die verschiedenen Anspannungsbereiche.

Welche Gedanken, Gefühle, Verhaltensweisen, Körperwahrnehmungen habe ich?

7-10 (Hoher Anspannungsbereich)	Situation:
	Gedanken:
	Gefühle:
	Körperwahrnehmungen:
	Verhaltensweisen:

4-6 (mittlerer Anspannungsbereich)	Situation: Gedanken: Gefühle: Körperwahrnehmungen: Verhaltensweisen:
1-3 (niedriger Anspannungsbereich)	Situation: Gedanken: Gefühle: Körperwahrnehmungen: Verhaltensweisen:

Damit Sie mit den unterschiedlichen Anspannungsbereichen bestmöglich umgehen können, ist das nächste Ziel dieser Übung, für die verschiedenen Anspannungslevel (grün, gelb, rot) passende Strategien zur Emotionsregulation zu finden.

Im niedrigen Anspannungsbereich (1-3) findet routinemäßiges Alltagsleben statt. Meditation und Erholung sind möglich.

Im mittleren Anspannungsbereich (4-6) können Sie Ihre Emotionen achtsam wahrnehmen, analysieren, Ihr aktuelles Bedürfnis verstehen und vernünftig handeln. Wenden Sie Entspannungstechniken (z.B. Atementspannung) an, um in diesem Anspannungsbereich zu bleiben.

Im Hochanspannungsbereich (7-10) fällt klares Denken schwer. Es besteht ein starker Handlungsdruck und ein hohes Risiko für nicht zielführendes/ hilfreiches Verhalten. Lenken Sie sich von der belastenden Emotion ab! Wenden Sie so lange Ablenkungstechniken an, bis Ihre Anspannung unter 7 gesunken ist. Nutzen Sie die Anzeichen des Hochanspannungsbereichs, wie Gedanken, Gefühle und Körperwahrnehmungen, die Sie sich vorab notiert haben, um das Überschreiten der 7-Grenze frühzeitig zu erkennen!

Im Folgenden finden Sie einige Techniken für die verschiedenen Anspannungsbereiche. Probieren Sie aus, welche Techniken zu Ihnen passen bzw. für Sie hilfreich sind.

7-10	Sinnesreize: Igelball kneten, Barfußlaufen, ruhige Musik hören, aus dem Fenster schauen Gedankliche Ablenkung: Rätseln, Geduldspiele, Basteln, lernen, arbeiten, singen, puzzeln Harmlose Schmerzreize: Chilischote kauen, scharfes Bonbon lutschen, Gummiband am Handgelenk schnipsen, heißer-Stuhl (mit dem Rücken an die Wand lehnen und in die Hocke gehen. Warten, bis ein Brennen in den Oberschenkeln einsetzt.) Körperliche Aktivität: Spaziergehen, Nordic Walking, Joggen, Fahrrad fahren, Fitnessübungen, Aufräumen, Putzen
4-6	Achtsames Atmen: Atmen Sie ruhig durch die Nase ein und aus. Nehmen Sie achtsam den Luftzug der ein- und ausströmenden Luft am Naseneingang, die Temperatur der Luft, das Geräusch Ihres Atems, das leichte Heben und Senken Ihrer Brust und Ihres Bauches wahr. Tiefe Bauchatmung: Legen Sie eine Hand auf die Brust, die andere auf den Bauch. Atmen Sie tief direkt in den Bauch ein und aus. Nehmen Sie achtsam wahr, wie sich nur Ihr Bauch hebt und senkt. Atemzüge zählen: Zählen Sie leise mit und sagen Sie beim Einatmen „ein“ und beim Ausatmen „aus“. 1-ein-aus-2-ein-aus-3-ein-aus... Zählen Sie auf diese Weise bis 10 und beginnen Sie dann erneut bei 1.

	Ausatmung verlangsamen: Zählen Sie leise beim Einatmen bis drei und beim Ausatmen bis 5. Ein-1,2,3-aus-1,2,3,4,5 – ein-1,2,3-aus-1,2,3,4,5... Hilfreiche innere Sätze: Durch zuvor festgelegte und eingeübte hilfreiche innere Sätze können Sie stressauslösenden Gedanken entgegenwirken und das Stresslevel vor oder in schwierigen Situationen senken. (Beispiele: Ich habe schon Schlimmeres überstanden. Ich bin ruhig und entspannt. Das habe ich gut gemacht. Ich darf mich erholen.) Emotionsregulation durch den Helden des Alltags, vgl. Übung 1. Emotionsregulation durch Problemösen, vgl. Übung 2. Emotionsregulation durch Wahrnehmung und Veränderung von Gedanken, vgl. Übung 3 & 4.
1-3	Alles, was Ihnen persönlich im Alltag gut tut, z.B. ein Bad nehmen, eine Freundin/ einen Freund treffen, Sport treiben, Malen, Basteln, Spiele spielen, eine Tasse Tee oder Kaffee genießen, Meditieren usw.