

## Die Affektbilanz – Teil 2

Gesundheitsbrief 14

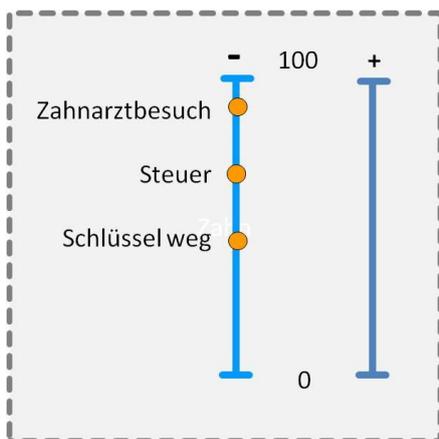
Autor: Hartmut Neusitzer – November 2012

Um unsere Persönlichkeit zu entwickeln, sollten wir uns unsere Gefühle sehr differenziert bewusst machen. Dies gilt besonders, um aus einer negativen oder positiven Erfahrung zu lernen. Hierzu bedarf es jedoch der Übung. Hilfestellung bietet die Affektbilanz.

Im [Gesundheitsbrief 13](#) finden Sie hierzu förderliche Übungen.

In einem weiteren Schritt geht es jetzt darum, die von Ihnen in den Übungen 1 und 2 (GB 13) gesammelten *negativ besetzten Situationen*, auf der linken Säule der Affektbilanz mit einer Markierung (Punkt, Kreuzchen oder Strich) zu bewerten.

Fragen Sie sich, ob für Sie zum Beispiel eine *Zahnwurzelbehandlung* genauso negativ besetzt ist wie der *anstehende Besuch Ihrer Schwiegermutter* oder das *erneute Liegenlassen Ihres Haustürschlüssels* oder *schon wieder die 2. Mahnung zur Abgabe der Lohnsteuererklärung* erhalten zu haben oder ähnliche Beispiele. Sie nehmen am besten die Beispiele, die Sie im GB 13 gesammelt haben.



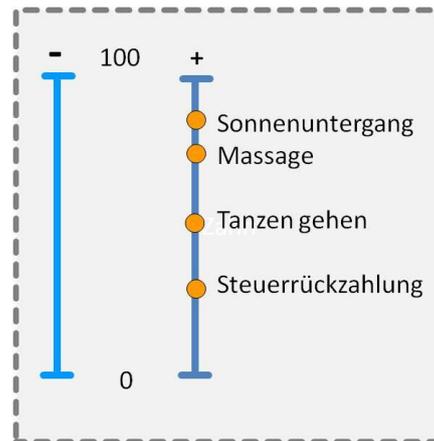
Betrachten Sie nun Ihr Gesamtergebnis und tauschen sich gern mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder einem guten Freund darüber aus.

Was fällt Ihnen auf?

Fragen Sie sich, woran es wohl liegen mag, dass sich ggf. sogar Lappalien in Ihrer Liste wiederfinden?

Sind Sie in der jeweiligen Situation sogar in einen Zustand der Hilflosigkeit oder Handlungsunfähigkeit geraten?  
Sind die Situationen dies wirklich wert?

Mit Hilfe Ihrer Liste üben Sie nun im zweiten Schritt, Ihre *positiven Affekte* zu differenzieren, z. B. Ihre positiven Gefühle bei einem *Sonnenuntergang*, einer *Massage* oder *Tanzen gehen*.



Welche Qualität haben die ausgelösten positiven Gefühle?

Diejenigen, die weiterhin ganz oben bleiben, werden Sie ggf. euphorisch machen. Wenn Sie sich diese Situationen auf Dauer gönnen würden, könnten Sie die „konditionsmäßig“ überhaupt durchhalten?

Denn ständig euphorisiert zu sein ist sehr kräfteraubend.

Welches sind eher Situationen, die einen gelingenden Feierabend fördern und/oder Sie in einen zufriedenen Zustand versetzen?

Die Affektbilanz mit dem Verstand zu üben und zu bearbeiten ist bis hierhin ggf. schon ein großer Schritt für Sie gewesen. Gratulation, wenn Sie bis jetzt mitgemacht haben. Um Ihre gewonnenen Erkenntnisse jetzt dauerhaft in Ihren Erfahrungsschatz zu übernehmen und um diese Erfahrungen später unbewusst, also ohne großes Nachdenken oder Grübeln nutzen zu können, bedarf es noch einen letzten Schritt. Im Volksmund würde man sagen: Es an sich heranlassen. Zur oben geleisteten Verstandesarbeit kommt jetzt noch der körperliche Aspekt hinzu.

Aufgrund meiner inzwischen vielfältigen Erfahr-

ungen aus Einzelcoachings und Workshops mit dem Zürcher Ressourcen Modell kann ich bestätigen, dass der körperliche Aspekt der „Hebel“ mit der größten Wirkkraft zur sehr schnellen Regulation von Gefühlen ist.

Andererseits wurde in der Vergangenheit diesem, durch inzwischen unzählige Studien belegten Fakt, kaum Bedeutung beigemessen. Um dies vertiefend zu erläutern, stößt mein Gesundheitsbrief leider an seine Grenzen. Ihnen empfehle ich für eine vertiefende (Selbst-) Arbeit (siehe nächsten Absatz) einen Coach aus Ihrer Region zu finden, der/die mit dem Zürcher Ressourcen Modell ausreichend Erfahrung hat. Gern kann ich Ihnen dazu einen Kontakt nennen.

Abschließend sei erwähnt, dass die Affektbilanz sehr nützlich ist bei

- der Lösung von Problemen
- der Vorbereitung auf ein Konfliktgespräch
- dem Aufbau von Motivation
- dem Treffen von klugen Entscheidungen
- der Auflösung eines Zwiespalts

Im nächsten Gesundheitsbrief berichte ich von drei Arten von Glück. Sie erfahren, welche Fähigkeit man braucht, um *das Glück der Fülle* zu fühlen.

Herzliche Grüße und bleiben Sie gesund!

*Ihr*  
*Hartmut Neusitzer*

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

#### Quellen

- Maja Storch/Frank Krause  
Selbstmanagement - ressourcenorientiert  
Grundlagen und Trainingsmanual für die Arbeit mit dem Zürcher Ressourcen Modell (2014)
- Maja Storch/Julius Kuhl  
Die Kraft aus dem Selbst  
Sieben PsychoGyms für das Unbewusste (2012)