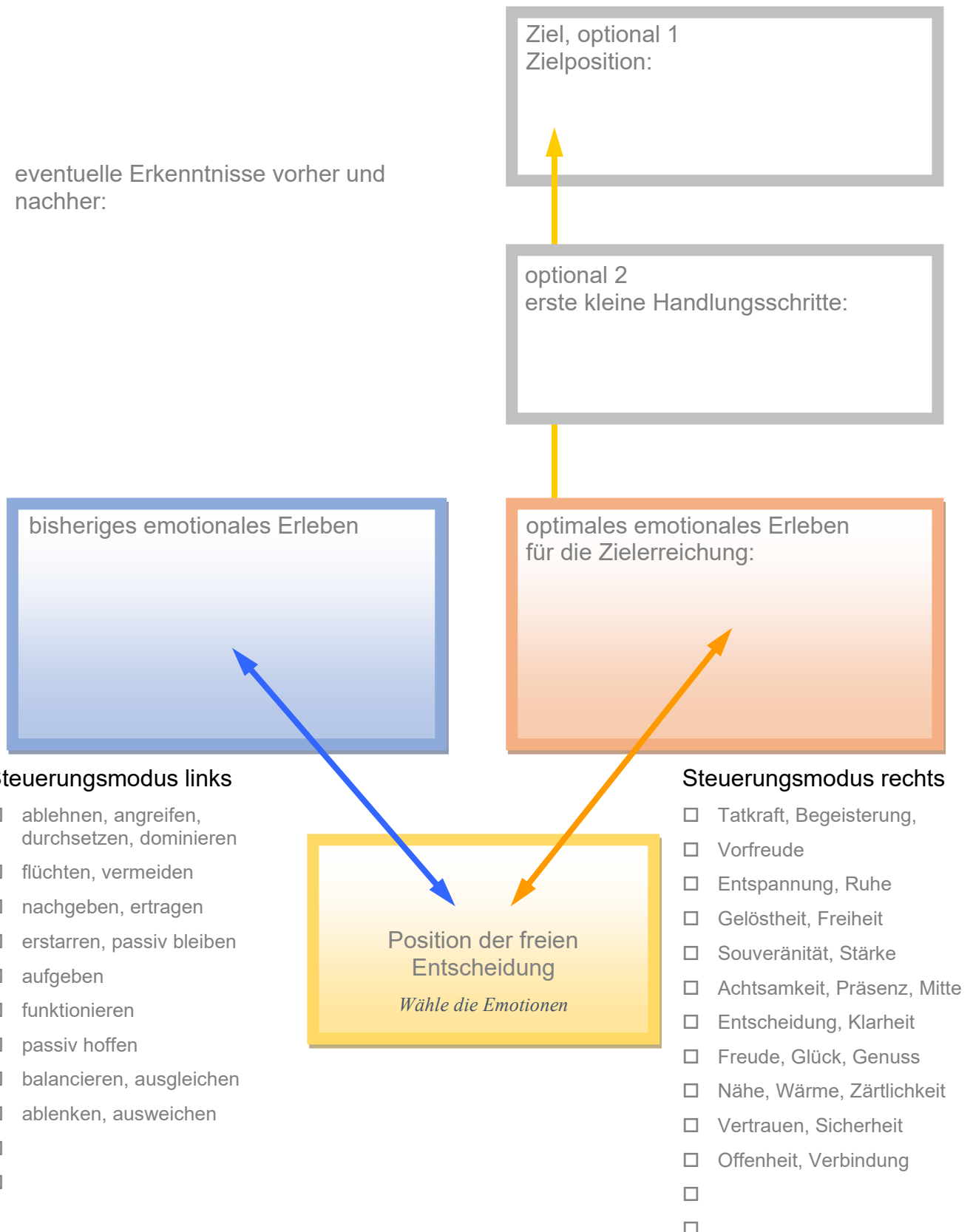


Ausgangssituation:

eventuelle Erkenntnisse vorher und nachher:



Unangenehme Gefühle

verletzt
niedergeschlagen
hilflos
ohnmächtig
enttäuscht
deprimiert
einsam
betroffen
schuldig
verzweifelt
schwach
betroffen
schwerfällig
bedrückt
unzufrieden

ängstlich
schockiert/ geschockt
erschreckt
panisch
bestürzt
besorgt

skeptisch
vorsichtig
schüchtern
peinlich
nervös
irritiert
Angst haben
unsicher
verlegen
schämen

wütend
empört
entsetzt
ärgerlich
sauer
schlechtgelaunt
unzufrieden
gleichgültig
frustriert
genervt
fassungslos

angespannt
neidisch
voller Hass
kalt
schlecht gelaunt

erschöpft/ schlaff
satt
ungeduldig
unruhig
voller Ekel
gestresst
kalt
gelangweilt
verwirrt
träge
gleichgültig
durcheinander
habe keine Lust
hungrig
unwohl
müde

Interpretationsgefühle

abgelehnt
abgestoßen
abgewertet
abgewiesen
angegriffen
angeklagt
armselig
ausgebeutet, ausgenutzt
bedrängt
bedroht
beherrscht
beleidigt
bemuttert
benutzt
beschuldigt
beschützt
beschwindelt
besiegt
bestohlen
bestürzt
betrogen
bevormundet
dominiert
dumm
eingeschüchtert
eingesperrt
eingeengt
eingezwängt
erbärmlich
erniedrigt
ernst genommen
erstickt
fallengelassen
festgenagelt
geachtet
gehört
gesehen
gebraucht

geringgeschätzt
getäuscht
gequält
gezwungen
gestört
herabgesetzt
herausgerissen
ins Abseits gestellt
in die Enge getrieben
in die Falle gelockt
inadäquat
ignoriert
inkompetent
irreführt
lächerlich gemacht
links liegen gelassen
manipuliert
missbraucht
missachtet
missverstanden
mit den Füßen getreten
missbraucht
nicht akzeptiert
(nicht) beachtet
nicht geglaubt
nicht gehört
nicht geliebt
nicht gewollt
niedergetreten
niedergemacht
manipuliert
proviziert
reingelegt
sabotiert
schlechtgemacht
schmutzig
schuldig

respektiert
unterstützt
überarbeitet
überbeansprucht
übergangen
überfahren
übers Ohr gehauen
ungewollt
uninteressant
unwichtig
unpassend
unsichtbar
unter Druck gesetzt
unterbewertet
unterdrückt
unverstanden
unwichtig
unwürdig
verabscheut
vergewaltigt
verhasst
verlassen
verleugnet
vernachlässigt
vernichtet
verraten
verstanden
vertrieben
verurteilt
weggeworfen
wertgeschätzt
zurückgewiesen

Gefühle

1.	ausgeglichen, zentriert				
2.	friedvoll, harmonisch, zufrieden				
3.	entspannt, gelassen, gelöst, ruhig, getragen, leicht				
4.	zufrieden, glücklich				
5.	heiter, fröhlich, gut gelaunt				
6.	glücklich, vergnügt				
7.	wach, aufmerksam,				
8.	lebendig, angeregt, spritzig, schwungvoll				
9.	leidenschaftlich, temperamentvoll,				
10.	energiegeladen, belebt, begeistert				
11.	erfüllt, bezaubert				
12.	inspiriert, interessiert, begeistert				
13.	bewegt, betroffen, berührt, ergriffen, tief				
14.	offen, frei				
15.	sicher, unerschrocken				
16.	dankbar				
17.	klar, konzentriert				
18.	optimistisch, unbesorgt, hoffnungsvoll				
19.	neugierig, erwartungsvoll				
20.					

Gefühle im Miteinander

21.	mitfühlend, empathisch, teilnahmsvoll, offenherzig				
22.	liebevoll, zärtlich				

Qualitäten

23.	humorvoll, schelmisch, lustig, heiter, freundlich				
24.	vertrauensvoll, mutig, frei im Selbstausdruck, Grenzen sprengend				
25.	mutig, tapfer, Grenzen sprengend				
26.	hilfsbereit, unterstützend				
27.	autark, selbstständig				
28.	Raum gewährend, Distanz achtend				
29.	mit einbezogen				
30.	achtsam, sensibel, offen				
31.	aufmerksam				
32.	wertschätzend, bewundernd, freundschaftlich				
33.	stabil, zentriert,				
34.	verbunden, im Kontakt				
35.	selbstgenügsam,				
36.	selbstwahrnehmend				
37.	achtsam sich selbst gegenüber, verbunden mit der eigenen Erfüllungsbewegung, sinnbejahend				
38.	kreativ				
39.	gesund, ganz, heil				
40.	echt, spontan, integer				
41.	offen, aufgeschlossen, tolerant, akzeptierend				
42.	flexibel, beweglich,				
43.	entspannt				
44.	spielerisch				
45.	bejahend, gutmütig, bestätigend, gütig				
46.	aktiv, engagiert				
47.	entscheidungsfrei, entscheidungsfreudig				
48.	höflich, respektvoll				
49.	geduldig, beständig				
50.	ernsthaft				
51.	objektiv				
52.	klar, strukturiert, geordnet,				
53.	effektiv, erfolgreich, zielstrebig, wirksam				
54.	diszipliniert, verlässlich, integer				

gefühlsbejahend

55.	dankbar				
56.	schmerzerfüllt				
57.	traurig				

Wenn der Platz nicht reicht, bitte mit Zeilennummer Vermerk auf der Blatrückseite anfügen

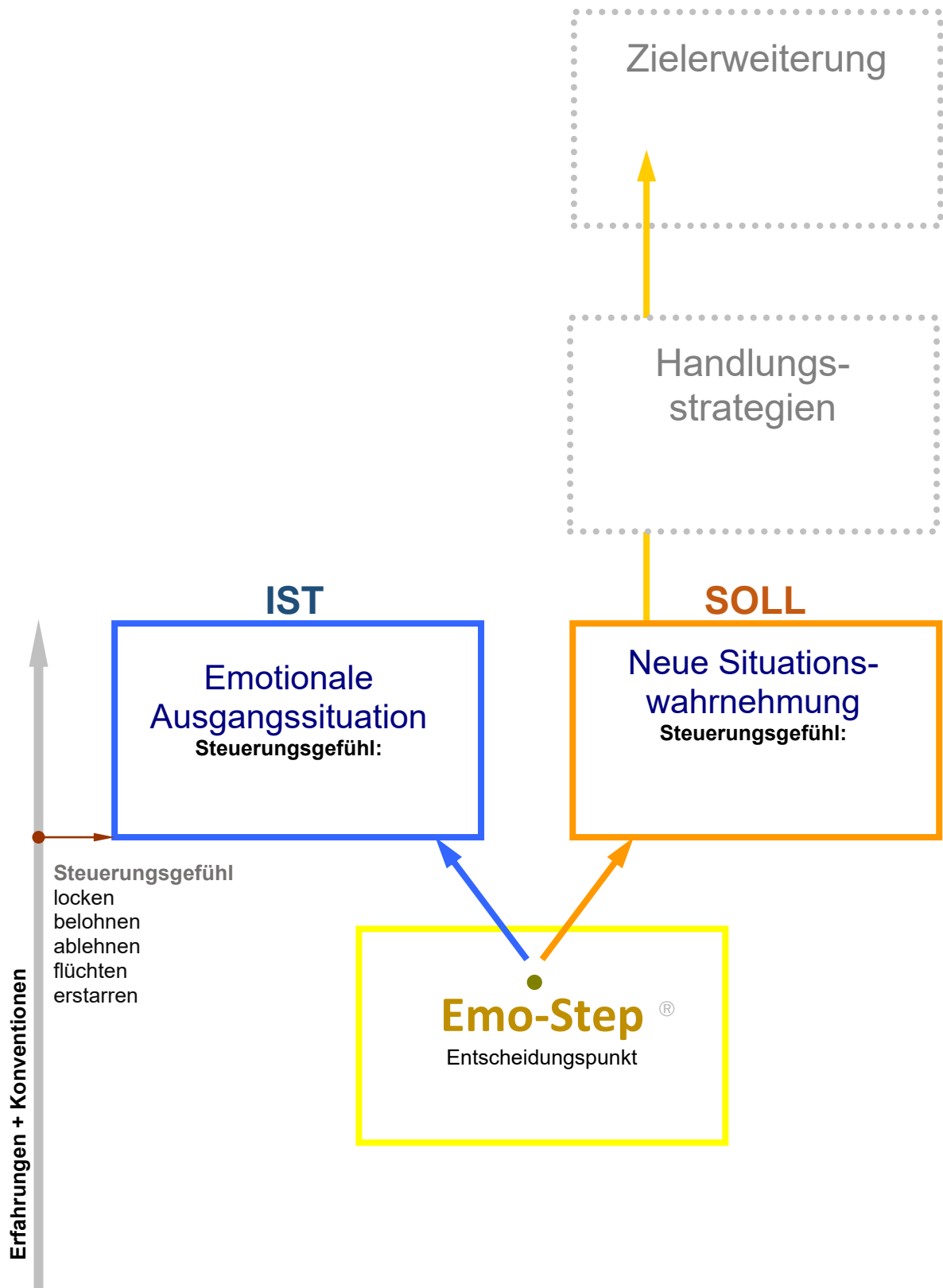
1	Dauer des Konflikts / Problems	<input type="checkbox"/> Tage <input type="checkbox"/> Wochen <input type="checkbox"/> Monate <input type="checkbox"/> Jahre
2	Bisher unternommene Schritte	<input type="checkbox"/> Aussprache mit FreundInnen <input type="checkbox"/> Literatur <input type="checkbox"/> Meditation/Entspannung <input type="checkbox"/> Hilfe bei TherapeutInnen oder therap. Einrichtungen <input type="checkbox"/> andere professionelle BeraterInnen <input type="checkbox"/> sonstiges:
3	Wie sehr belastet Sie der Konflikt vor der Emo-Step Sitzung	(0 – 10) _____
4	Die wievielte Emo-Step Sitzung ist das für dieses Problem	<input type="checkbox"/> erste <input type="checkbox"/> _____
5	Die wievielte Emo-Step Sitzung ist das für Sie überhaupt	<input type="checkbox"/> erste <input type="checkbox"/> _____
6	Erinnert Sie dieser Konflikt an ähnliche Situationen aus Ihrem Leben	<input type="checkbox"/> Nein <input type="checkbox"/> unklar <input type="checkbox"/> ein/ zwei <input type="checkbox"/> einige <input type="checkbox"/> viele
7	Wie viele Personen sind an der Situation maßgeblich beteiligt	
8	Wie sehr belastet Sie der Konflikt nach der Emo-Step Sitzung	(0 – 10) <input type="checkbox"/> _____
9	Wer der Prozess eine wahrnehmbare Hilfe	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> unklar <input type="checkbox"/> Nein
10	War der Prozess für Sie angenehm	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> unklar <input type="checkbox"/> Nein
11	Welche Erkenntnisse/ Unterstützung haben Sie durch die Sitzung gewonnen	

1.2	KlientIn	<input type="checkbox"/> anonym
1.1	Emo-Scout	
1..3	Tag	
1.4	Wie lange ging der reine Emo-Step Prozess	
1.5	Späteres Feedback <input type="checkbox"/> wenig erfolgreich <input type="checkbox"/> merkbare Wirkung <input type="checkbox"/> leichte Wirkung <input type="checkbox"/> starke Veränderung	<input type="checkbox"/> detail. schriftliches Feedback
1.6	Konflikthalt, sonstiges	

[Download Handout](#)



<https://t1p.de/asvkh>



Die Details

Situative Veränderung

Das emotionale Schicksal bestimmen

- Wie geht es mir?
- Wie geht es meinem Körper?
- Wie geht es meinem Körper, wenn ich länger auf dieser Matte stehe?
- Wie geht es den Personen in meinem Umfeld?
- Wie geht es dem Konfliktpartner?
- Wie wahrscheinlich ist eine gute Lösung erreichbar?
- Wo fühlt es sich besser an?
- Wie geht es mir, wenn ich scheitere?
- Auf welcher Matte fühle ich mich mehr nach mir selbst an?

Gefühlsverknüpfungen

z.B. Liebe

- | | |
|------------------------------|-----------------------|
| • Liebe – Schmerz | • Liebe – Dankbarkeit |
| • Liebe – Hilflosigkeit | • Liebe – Offenheit |
| • Liebe – Einsamkeit | • Liebe – Freiheit |
| • Liebe – Verzweiflung | • Liebe – Schönheit |
| • Liebe – Hoffnungslosigkeit | • Liebe – Kraft |
| • Liebe – Gebundenheit | • Liebe – Hoffnung |
| • Liebe – Schwäche | • Liebe – Wärme |
| • Liebe – Krankheit | |
| • Liebe – Unerträglichkeit | |
| • Liebe – Kampf/ Gefahr | |
| • Liebe – Tod | |

Die Details

Lösung von Rollenverhalten

Bestimme ich meinen Selbstausdruck, oder genüge ich einer Rolle ?

- Ich muss – ich wähle zu tun
- Man macht da so – wie gefällt es mir
- Pflicht – finde ich es nützlich
- Alle machen das so – wie geht es mir, wenn ich mich weiter so verhalte bzw. anders verhalte

Die Vergangenheit abschließen

Was hängt immer noch nach?

- Situation aussuchen
- Wie nehme ich diese Situation auf der linken Matte wahr?
- Schritt zurück auf die mittlere Matte.
- Für die Erfahrung bedanken, (oder „Gut, dass ich von dieser Matte runter bin.“)
- Was von der Situation will ich in der Zukunft für meine Lebensgestaltung mitnehmen.
- Schritt auf die rechte Matte.

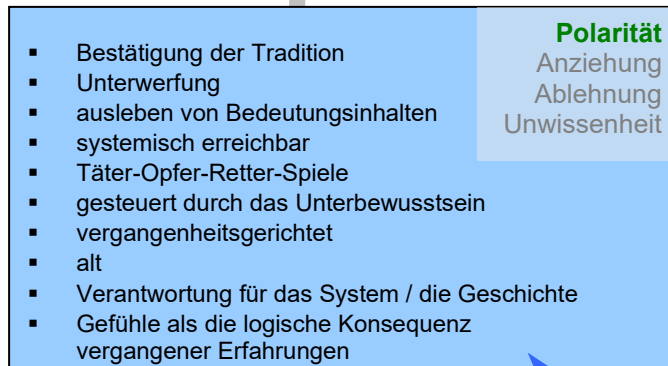
Die α-Themen

- Konfliktsituation
- Gewohnheit
- Scham – verlassen des eigenen Weges
- Begegnung
- Begegnung mit einem Selbst
- Rettung von ...
- Verschlussenes Herz
- Wandel der Welt / Abschied / ungelebte Trauer + Schmerz
- Einsamkeit
- Auftrag

Linke Matte		Rechte Matte
Bestätigung der Geschichte		Planung der Geschichte
Unterwerfung Genügen, aufrechterhalten, funktionieren, kontrollieren, verweigern,		mitspielen, gestalten
Isolation		Verbindung, Kommunikation, Begegnung
Leben von Bedeutungsinhalten		Spiel, Tanz
Kampf		Spiel, Tanz
Vergangenheits-verbunden Alt - gelernt		Zukunfts-gerichtet Neu – co-kreative Suche
Probleme, die wir eigentlich gar nicht haben und die hier total unlösbar sind		Akzeptanz der Begrenzung der raum-zeitlichen Gegebenheiten und Erleben der geistigen Freiheit darüber hinaus.
Drama Täter-Opfer-Retter-Spiele Systemisch erreichbar		Fähigkeiten lernen Disziplin, Gehorsam, Keuschheit, Schmerz annehmen, Armut als „christliche“ Werte und Fähigkeiten werden bedeutsamer.
Gier, Lust, Zorn		Sublimierung
Steuerung durch das Unterbewusstsein		Bewusstes Erleben des eigenen und fremden Impulses und der gemeinsamen resultierenden Bewegung
Man ist Teil der Konstruktion der Wirklichkeit		Man steht in bewusster Verbindung
Verantwortung für das System / die Geschichte		Verantwortung für das eigene Leben
Gefühle als logische Konsequenz vergangener Erfahrungen		Gefühle als logische Konsequenz der Zukunftsplanung
Extrinsisch – Funktion, Reaktion		Intrinsisch – Frage, Antwort
Erziehung durch: Belohnen, Bestrafen, Lob, Tadel, nicht beachten		Lernen in Verbindung
ändern		kreatives schaffen
Leben als Last Wertlosigkeit, Mangel, Misstrauen, Angst, Erschöpfung		Leben als Förderung, Spaß, Spiel
Konstruktion der pers., gesellschaftlichen, ethnischen, epochalen Wirklichkeit Pflicht, Ordnung, Frame, Skript,		
Kontrolle, Fokussieren, Ausblenden oder Ablenkung als Antwort auf die Unsicherheit und Endlichkeit des Lebens und Strebens (oft kontextbezogen verschiedene Verhaltensweisen und Manöver)		Vertrauen in das Leben Bewusstes Annehmen des eigenen Schicksals und somit die Unüberschaubarkeit und Unkontrollierbarkeit des Lebens und Sterbens Akzeptanz der Eigenverantwortlichkeit der eigenen Gefühle und des inneren Zielstrebens
Finale Zielsehnsucht Ziellosigkeit		Prozesshafte Ziele und Teilname am Leben (Verbindung, Kommunikation, Position, Zielrichtung)

Identifikation

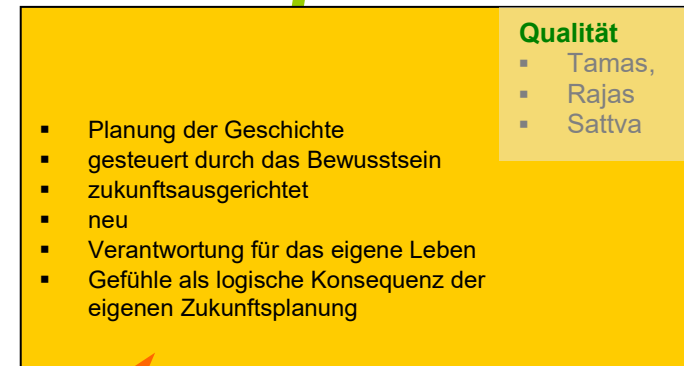
Das fremde Leben
Die Gewohnheit alter Wege
Rollen, Pflichten, Werte, soziale Konzepte



Identität

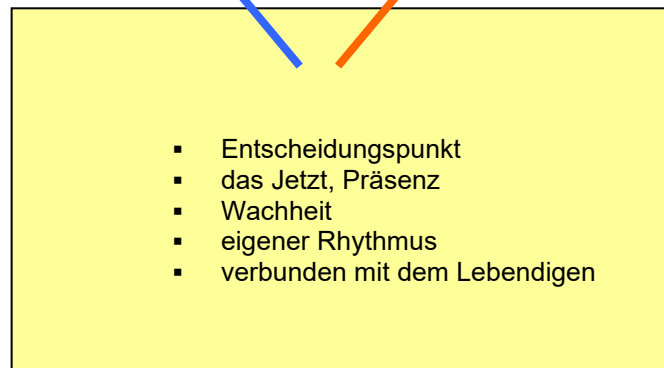
Der Weg meiner
Bestimmung

Mattentraining



ES ist so üblich

ICH wähle meinen Weg

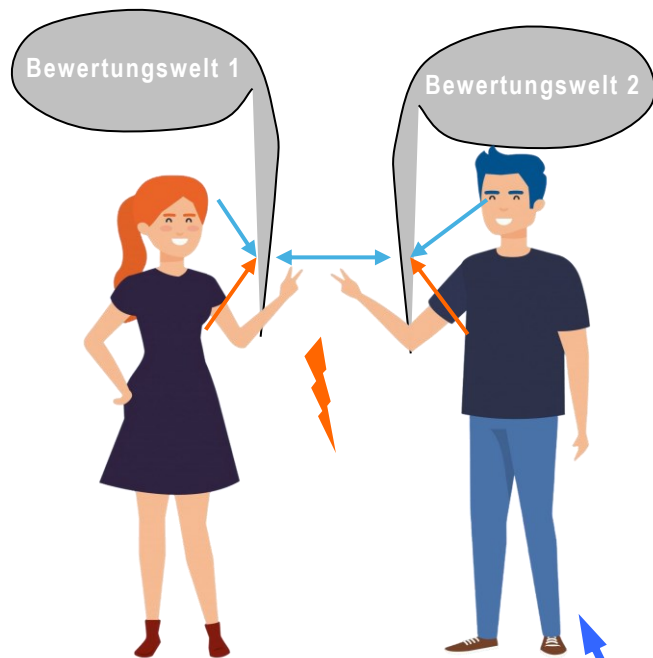


Herkunft

kämpfen
projizieren
absichern

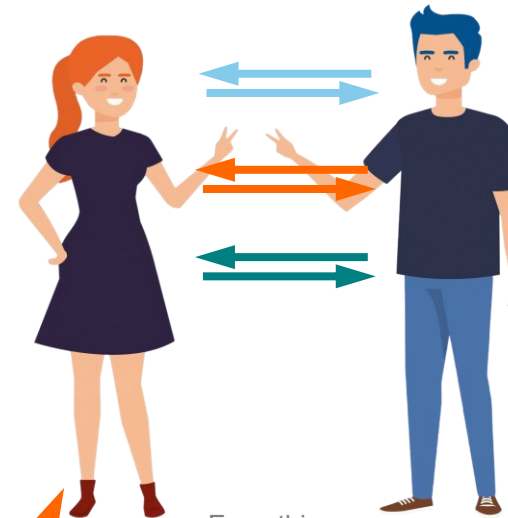
Auftrag

leben
teilen
helfen



- Interpretation von Verhalten
- richtig und falsch
- adäquates reagieren
- sich selbst in Balance halten
- funktionieren

Es ist halt so



Isolation und Verbindung

*Spüre dich als der, der du werden willst.
Begegne Dir selbst im Gegenüber*

Denken - Vater

Fühlen - Mutter

Handeln/ Ausdruck - selbst

- Empathie
- Offenheit
- Suche nach der Wahrheit des andern
- Suche nach der gemeinsamen Wahrheit
- Konsenshandlungen

Ich wähle mein
emotionales Schicksal

Wenn nicht jetzt,
wann dann?