



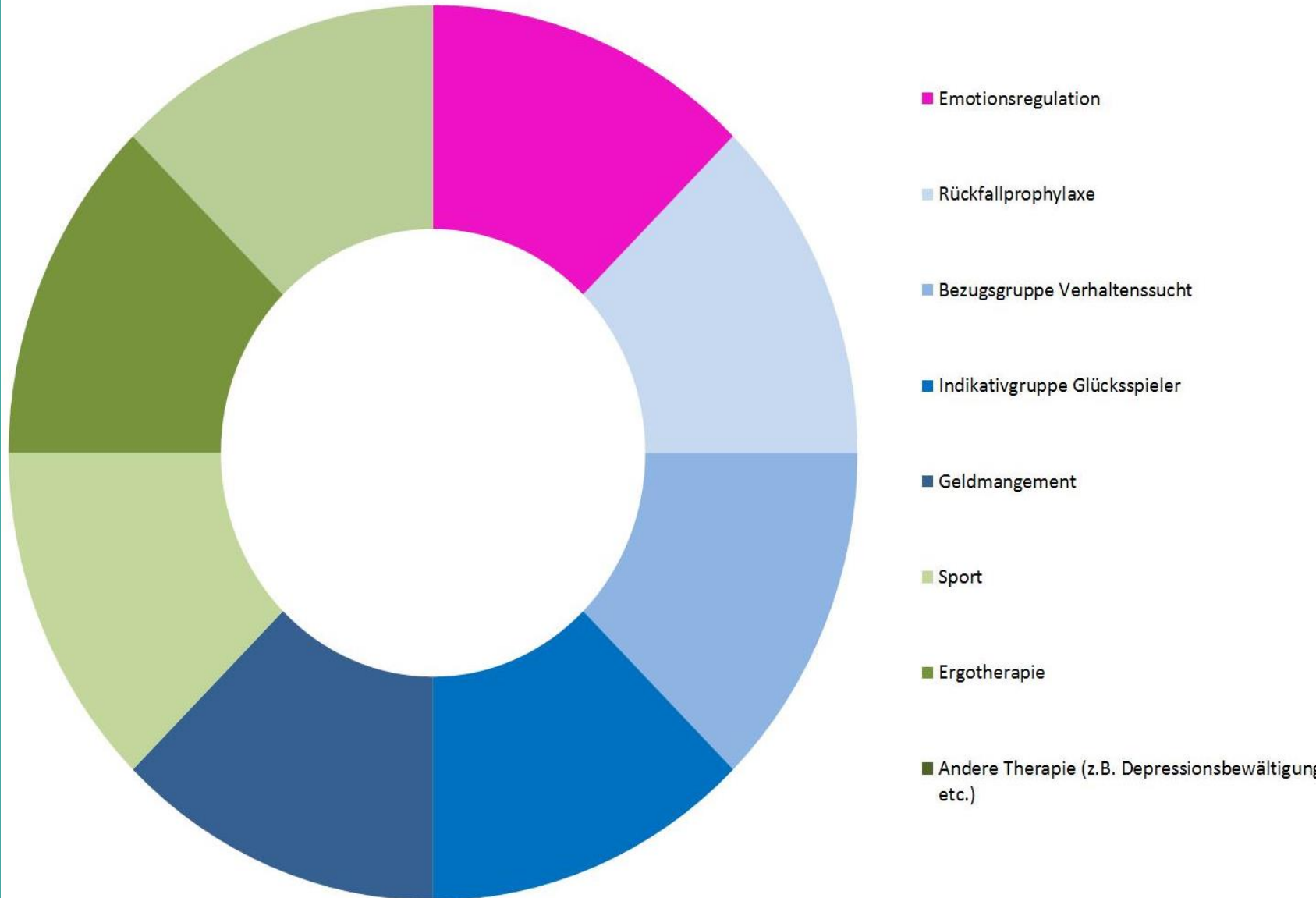
salus klinik
Friedrichsdorf

Emotionsregulation für Glückspieler und Glücksspielerinnen

Workshop am 3.12.15 – 27. fags Jahrestagung



Dipl. Psych. N. Tahmassebi
Psych. Psychotherapeutin und Supervisorin
N.Tahmassebi@salus-friedrichsdorf.de
salus klinik Friedrichsdorf





Funktionalität des Glücksspielverhaltens



Glücksspielen zum Vermeiden negativ getönter Emotionen



Viele pathologische Spieler leiden unter Grübeln



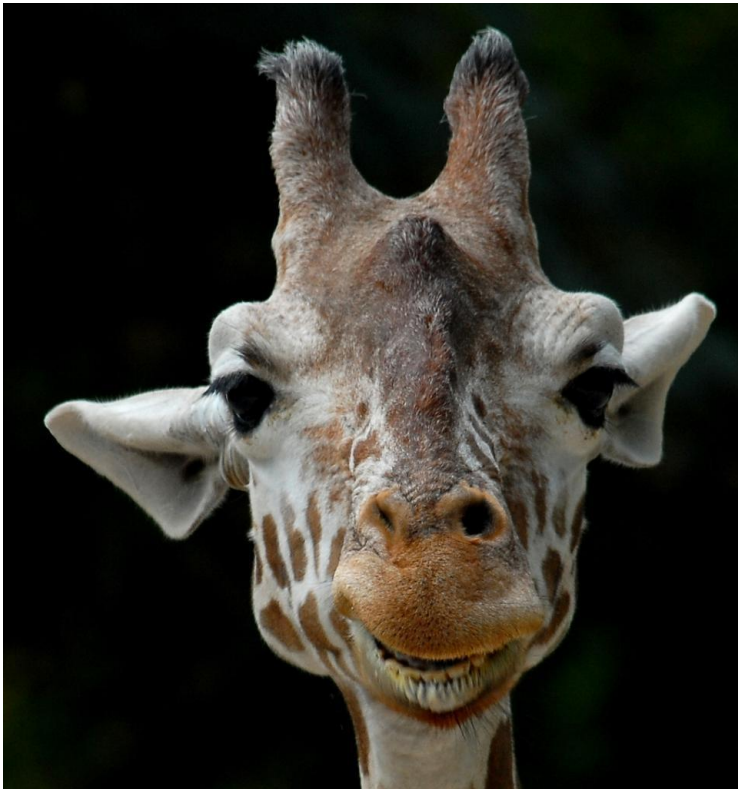
Grübeln stoppen



- Gefühle bei sich erkennen
- Gefühle bei Anderen erkennen



Gefühle lesen können





Gefühle spielerisch zuordnen





- <http://www.spiegel.de/quiztool/quiztool-62130.html?a=>



Erhöhte Handlungskompetenz im Umgang mit Emotionen und innerer Unruhe und Anspannung

Die Erfahrung diese „Zustände“ bewältigen zu können

Die Erfahrung sich selbst steuern und lenken zu können und zu wollen



AB 30 /

Emotionen vertieft erleben

1/2

Die Teilnehmer werden gebeten, sich bequem hinzusetzen, alle Störquellen (Handy etc.) auszuschalten und möglichst die Augen zu schließen. Der Selbsterfahrungsleiter spricht ruhig und langsam und fügt regelmäßige Pausen (...) ein. So können die Teilnehmer das Gesprochene auf sich wirken lassen. Das Einfühlen wird erleichtert. In der Übung werden fünf zentrale Emotionen vorgestellt.

? — Anleitung

Ich möchte jetzt eine Vorstellungübung mit Ihnen machen, um Ihnen die Möglichkeit zu geben, sich in verschiedene wichtige Emotionen einzufühlen und diese in allen Komponenten erleben und wahrnehmen zu können. [Pause] Bitte schließen Sie jetzt die Augen ... Sollte Ihnen das nicht möglich sein, fixieren Sie bitte einen Punkt auf dem Boden direkt vor Ihnen ... Lassen Sie sich durch nichts stören, blenden Sie externe Reize einfach aus. Konzentrieren Sie sich bitte nur auf sich und Ihre Empfindungen ... Sollten Sie bei der Übung einmal innerlich abschweifen oder Schwierigkeiten haben, so können Sie einfach an einer späteren Stelle wieder einsteigen. [Pause]

Bitte atmen Sie nun einige Male tief ein und aus ... Entspannen Sie sich ... Besinnen Sie sich ganz auf sich selbst ... Versetzen Sie sich nun in eine Situation, in der Sie sich **gefreut** haben ... zum Beispiel, weil Sie ein Geschenk bekommen haben oder unerwartet gelobt wurden ... Vielleicht haben Sie aber auch einen schönen Moment in der Natur erlebt, sich am Spiel eines Kindes oder eines Tieres erfreut ... Vielleicht kommt Ihnen aber auch etwas ganz anderes Freudvolles in den Sinn ... Versetzen Sie sich nun ganz in diese Situation hinein, als ob sie jetzt gerade passiert ... Wo befinden Sie sich? Was genau sehen Sie dort, was hören Sie? ... Wer ist beteiligt? ... Was geschieht? ... Erleben Sie alles ganz intensiv ...

Was nehmen Sie wahr? ... Was fühlen Sie gerade? ... Und wie intensiv ist das Gefühl? ... Gehen Sie dem Gefühl in Ihrem Körper nach, fallen Ihnen irgendwelche Veränderungen auf? Wo in Ihrem Körper spüren Sie das Gefühl? ... Was spüren Sie genau? ... Welche Gedanken, Erinnerungen, Bewertungen gehen Ihnen durch den Kopf, was tun Sie? ... Und was geschieht dann? [Pause]

Beenden Sie nun diese Vorstellung ... und konzentrieren Sie sich ganz auf den Rhythmus Ihres Atems. ... Atmen Sie einige Atemzüge tief ein und aus ... Nehmen Sie diese Atemzüge ganz bewusst wahr. [etwas längere Pause]

Und nun versetzen Sie sich bitte in eine Situation, in der Sie sich **geärgert** haben, oder in der Sie **wütend** waren ... Vielleicht sind Sie von jemandem versetzt worden ... Vielleicht ist Ihnen etwas weggenommen worden ... Vielleicht haben Sie heftig mit jemandem gestritten, oder Sie wurden unfair behandelt, oder etwas ganz anderes Ärgerliches ist geschehen ... Erleben Sie die Situation so, als ob das alles jetzt gerade geschieht ... Wo befinden Sie sich? Was genau sehen Sie dort? Was hören Sie? ... Wer ist beteiligt? ... Was passiert? ... Lassen Sie die Situation in allen Details auf sich wirken ... Bleiben Sie bei Ihrem Gefühl, Ihren Empfindungen ...

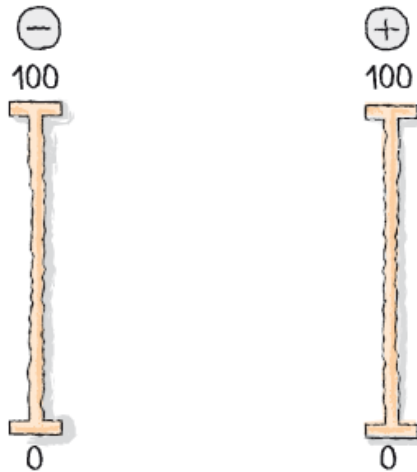
Was genau nehmen Sie jetzt wahr? ... Was fühlen Sie gerade? ... Und wie intensiv ist das Gefühl? ... Gehen Sie dem Gefühl in Ihrem Körper nach, fallen Ihnen irgendwelche Veränderungen auf? Wo in Ihrem Körper spüren Sie das Gefühl? ... Was spüren Sie genau? ... Welche Gedanken, Erinnerungen, Bewertungen gehen Ihnen durch den Kopf, was tun Sie? ... Und was geschieht dann? [Pause]

Beenden Sie nun diese Vorstellung ... und konzentrieren Sie sich ganz auf den Rhythmus Ihres Atems ... Atmen Sie einige Atemzüge tief ein und aus ... Nehmen Sie die Atemzüge ganz bewusst wahr. [etwas längere Pause]

Versetzen Sie sich jetzt bitte in eine Situation, in der Sie sich **ängstlich** gefühlt haben ... Vielleicht sind Sie plötzlich mit etwas konfrontiert worden, vor dem Sie sich fürchten ... Oder Sie haben eine Bedrohung erlebt ... Oder etwas anderes ist geschehen, was Sie geängstigt hat ... Erleben Sie die Situation so, als ob sie jetzt in diesem Moment geschieht ... Wo befinden Sie sich? Was genau sehen Sie dort? Was hören Sie? ... Wer ist beteiligt? ... Was passiert? ... Lassen Sie die Situation in allen Details auf sich wirken ... Lassen Sie die Empfindungen und Gefühle einfach zu ...



**Affektbilanz von Maja Storch aus
„Die Kraft aus dem Selbst“, S.131**



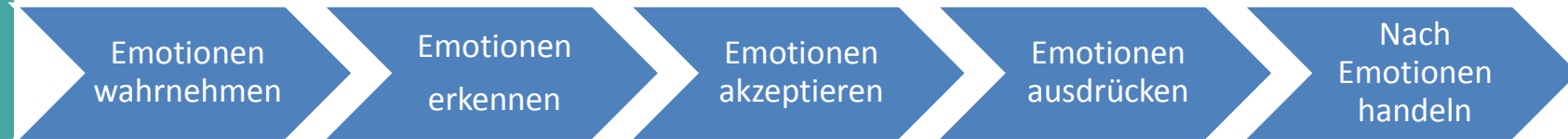
**Der Gefühlskompass aus Gehirn und
Geist (7/2015) von Steve Ayan, S. 34**





Gefühlssteuerrad





- Selbstbeobachtung der eigenen Gefühle über Verhaltensanalysen und Gefühlsprotokolle
- Achtsamkeitstraining
- Elemente aus der Dialektisch Behavioralen Therapie (DBT) nach Linehan- das Skillstraining
- Training emotionaler Kompetenz nach Berking
- ACT
- Schematherapie



Basiskompetenzen und 'TEK-Sequenz' ^{TEK}





Maja Storch und Julius Kuhl



Test



Selbst-Test: Welche Affektregulation brauche ich?

Bitte geben Sie jeweils an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen:

- 1) Wenn mir die Energie zum Handeln abhanden kommt, weil zu viel ansteht, dann kann ich mich nicht gut wieder aufraffen.
0 1 2 3
gar nicht etwas überwiegend ausgesprochen
- 2) Wenn mich einige Rückschläge richtig runterziehen, dann komme ich nicht so schnell aus eigener Kraft auf die Beine.
0 1 2 3
gar nicht etwas überwiegend ausgesprochen
- 3) Wenn ich einmal ganz spontan und impulsiv gelaunt bin, dann fällt es mir schwer, wieder etwas besonnener vorzugehen.
0 1 2 3
gar nicht etwas überwiegend ausgesprochen
- 4) Es liegt mir nicht, mich mit meinen Schwächen auseinanderzusetzen.
0 1 2 3
gar nicht etwas überwiegend ausgesprochen
- 5) Wenn ich einige schwierige Aufgaben zu erledigen habe, weiche ich gern auf leichtere Aktivitäten aus.
0 1 2 3
gar nicht etwas überwiegend ausgesprochen



- Selbstberuhigung
- Selbstmotivierung
- Selbstbremsung
- Selbstkonfrontation
- Selbstwertstärkung



Selbstberuhigung

- PMR
- Atemübungen
- Körperübungen und Yoga
- Sport
- Achtsamkeit
- Biofeedback
- Skills
- Die Fliege an der Wand
- Selbstbeobachtungsprotokoll schreiben



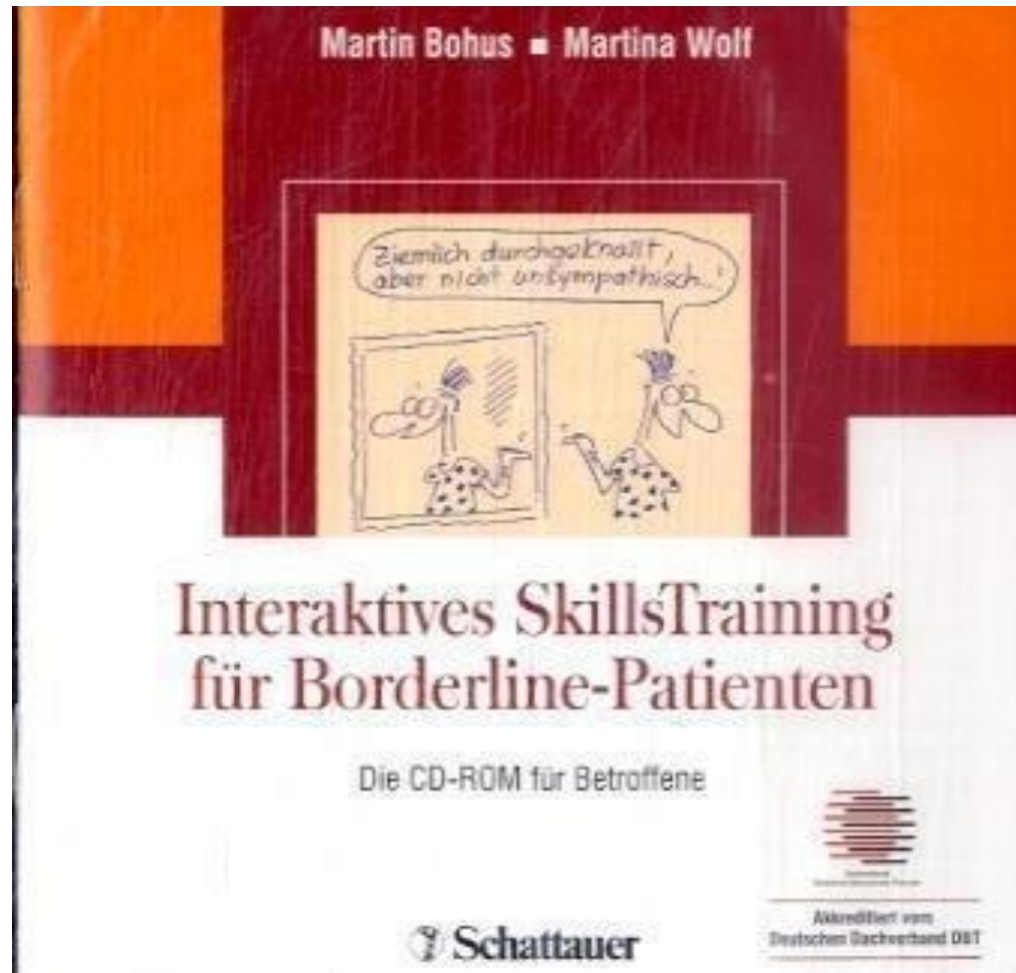
Ich-Distanzierungsübung nach E. Kross

Treten Sie innerlich ein Stück zur Seite und beschreiben Sie sich selbst von Außen so genau wie möglich z.B. so als ob Sie sich mit den Augen der Fliege an der Wand beobachten.

Es sind auch andere Bilder möglich wie, Sie schauen vom Boot aus, was am Ufer passiert oder aus einem Heißluftballon schauen sie auf die Erde etc.

<http://www.wirtschaftspsychologie-aktuell.de/lernen/lernen-20140325-ethan-kross-du-perspektive-im-selbstgesprach-entspannt.html>

<http://psycnet.apa.org/journals/psp/106/2/304/>





Infoblatt: Umgang mit Gefühlen 7 A



Das emotionale Netz

Eine aktivierte Emotion hat also Auswirkungen in vier Bereichen:

1. **Wahrnehmung:** Wir deuten die Dinge, die wir wahrnehmen, im „Licht“ der Emotion. Wenn wir z. B. Angst haben, sehen wir in den Blicken von hamlosen Passanten Bedrohung.
2. **Denken:** Unser Denken schaltet sich synchron zu unseren Gefühlen. Erinnerungen, die mit Gefühlen zusammenhängen, werden wachgerufen. Je stärker die Emotion ist, desto stärker werden die Erinnerungen und desto eingengter wird das Denken.
3. **Körperreaktionen:** Je stärker die Emotion, desto heftiger reagiert der Körper (Herzrasen, schnelle Atmung, Schwitzen, Magendrücken, Enge im Hals usw.). Unbewusst steuert die Emotion auch unsere Muskeln. Wir nehmen eine Körperhaltung ein, die der Emotion entspricht, z. B. bei Wut: aufrichten, Fäuste ballen und Kinn nach vorne.
4. **Handlungsdrang:** Jede Emotion ist an einen Handlungsimpuls oder Handlungsentwurf gekoppelt. Bei Angst wollen Sie z. B. die Situation verlassen, fliehen, oder Hilfe und Unterstützung suchen. Bei Wut wollen Sie angreifen, sich verteidigen, oder sich rächen. Wir planen oder zeigen also Reaktionen, die der Emotion entsprechen. Aber es steht uns frei in unserem Tun der Emotion nachzugehen, oder bewusst anders zu



Literatur

