

Emotionale Souveränität gemeinsam erleben

1. Verständnis: Was bedeutet emotionale Souveränität?

Definition: Emotionale Souveränität beschreibt die Fähigkeit, die eigenen Emotionen bewusst wahrzunehmen, anzunehmen und zu steuern, ohne von ihnen überwältigt zu werden. Es bedeutet, Verantwortung für das eigene emotionale Erleben zu übernehmen und selbstbestimmt zu handeln.

Reflexionsfrage: In welchen Situationen fühlst du dich emotional souverän? Wo fällt es dir schwer?

2. Selbstbeobachtung: Der Moment der Aktivierung

Beschreibe eine Situation, in der du emotional getriggert wurdest.

Situation: (Was ist passiert?)

Gefühl: (Welches Gefühl ist entstanden?)

Intensität: (Wie stark war das Gefühl auf einer Skala von 1-10?)

Körperwahrnehmung: (Was hast du körperlich gespürt?)

3. Automatische Bewertung

Interpretation: (Welche Gedanken sind dir in den Sinn gekommen?)

Alte Geschichte: (Welche alte Geschichte oder Glaubenssatz steckt hinter dieser Reaktion?)

4. Der Moment der Selbstführung

Neubewertung: (Welche andere Perspektive kannst du auf die Situation einnehmen?)

Gefühlsveränderung: (Wie verändert sich dein Gefühl durch die Neubewertung?)

5. Verantwortung statt Projektion

Ergänze die folgenden Sätze:

- Ich bin verantwortlich für...
- Ich kann beeinflussen...
- Ich lasse los, was...

6. Integration: Emotionale Führungsentscheidung

Handlung: (Wie möchtest du in dieser Situation *wirklich* handeln?)

Auswahlmöglichkeiten: (Welche Handlungsalternativen hast du?)

7. Neue Identität

Ergänze die folgenden Sätze:

- Ich bin jemand, der...
- Ich glaube an...
- Ich verdiene...

8. Tägliche Power Circle Praxis

Tag	Situation	Gefühl	Neubewertung	Handlung
Mo				
Di				
Mi				
Do				
Fr				

Abschluss-Reflexion: Was hast du diese Woche über dich und deine Emotionen gelernt?

Zusammenfassung

Dieses Arbeitsblatt dient als Hilfestellung, um emotionale Souveränität und Selbstführung im Alltag zu üben. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Emotionen und Reaktionen kann ein selbstbestimmteres und erfüllteres Leben gestaltet werden.