



Julia Weber

# Ich fühle, was ich will

Wie Sie Ihre Gefühle  
besser wahrnehmen und  
selbstbestimmt steuern



# **Ich fühle, was ich will**

---

# **Ich fühle, was ich will**

Julia Weber

**Julia Weber**

# **Ich fühle, was ich will**

Wie Sie Ihre Gefühle besser wahrnehmen  
und selbstbestimmt steuern



**Dr. Julia Weber**

Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich  
Spin-off der Universität Zürich  
Scheuchzerstrasse 21  
8006 Zürich  
Schweiz  
julia.weber@ismz.ch

Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://www.dnb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Kopien und Vervielfältigungen zu Lehr- und Unterrichtszwecken, Übersetzungen, Mikroverfilmungen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Anregungen und Zuschriften bitte an:

Hogrefe AG  
Lektorat Psychologie  
Länggass-Strasse 76  
3000 Bern 9  
Schweiz  
Tel: +41 31 300 45 00  
E-Mail: [verlag@hogrefe.ch](mailto:verlag@hogrefe.ch)  
Internet: <http://www.hogrefe.ch>

Lektorat: Dr. Susanne Lauri  
Bearbeitung: Dr. Maria Schorpp, Konstanz  
Herstellung: René Tschirren  
Umschlagabbildung: iStock / heebyj  
Gesamtgestaltung und Illustrationen: Claude Borer, Riehen  
Druck und buchbinderische Verarbeitung: Finidr s.r.o., Český Těšín  
Printed in Czech Republic

1. Auflage 2017  
© 2017 Hogrefe Verlag, Bern

(E-Book-ISBN\_PDF 978-3-456-95557-5)  
(E-Book-ISBN\_EPUB 978-3-456-75557-1)  
ISBN 978-3-456-85557-8  
<http://doi.org/10.1024/85557-000>

**Nutzungsbedingungen:**

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

**Anmerkung:**

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

---

# Inhalt

Einleitung .....	7
<b>I Gefühlstheorie</b> .....	11
Woher Gefühle kommen .....	13
Was Gefühle sind .....	20
Wie Gefühle Handlungen steuern .....	28
Schwierigkeiten mit Gefühlen .....	48
Die Entstehung der Gefühlsblindheit .....	52
Keine Gefühle .....	61
Nachteile der Gefühlsblindheit .....	68
<b>II Gefühlspraxis</b> .....	79
Gefühlswahrnehmung .....	82
Gefühle wahrnehmen im Somatische-Marker-Training .....	82
Gefühle versprachlichen mit Affektbilanz und Ideenkorb .....	108
Gefühlssteuerung .....	144
Gefühle mit dem Motto-Ziel steuern .....	145
Gefühlssteuerung selbstbestimmt lernen .....	185
Literaturverzeichnis .....	207
Die Autorin .....	213

---

Für Verena, weil du immer für mich da bist.  
Du bist zwar nicht auf meiner Haut, dafür tief in meinem Herzen.

---

## Einleitung

Mit diesem Buch möchte ich das Verständnis für die Welt der Gefühle verbessern. Für viele Menschen sind Gefühle ein Buch mit sieben Siegeln. Ihnen ist nicht klar, wie Gefühle entstehen, woher sie kommen und was der evolutionsbiologische Zweck der Gefühle ist. Gefühle sind nicht einfach nur um ihrer selbst willen toll, sie haben keinen Selbstzweck, sondern eine wichtige Bewertungsfunktion im Leben. Gefühle sind das Kommunikationsmittel unseres Selbst. Sie ermöglichen es, Entscheidungen auf der Basis der gesamten Lebenserfahrungen zu fällen und darauf aufbauend selbstbestimmte Ziele zu verfolgen. Dazu ist es notwendig, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und richtig deuten zu können.

Der Titel „Ich fühle, was ich will“ beinhaltet zwei Punkte. Erstens geht es darum zu fühlen, was man will. Also um das Wahrnehmen der eigenen Gefühle und darum, diese subjektiv richtig zu interpretieren. Wird beispielsweise ein negatives Gefühl wahrgenommen, ist es für Entscheidungen im Leben wichtig, unterscheiden zu können, ob es sich um Wut, Angst, Traurigkeit oder Müdigkeit handelt. Diese Unterscheidung ist auch für den Bereich der Kommunikation wichtig, insbesondere wenn es darum geht, mit dem Gegenüber über die eigenen Gefühle zu reden.

Das Wahrnehmen, Identifizieren und Kommunizieren der Gefühle fällt nicht allen Menschen gleich leicht. Eine aktuelle Studie hat gezeigt, dass rund zehn Prozent der Normalbevölkerung gefühlsblind ist. Im Fachjargon wird von Alexithymie gesprochen. Gefühlsblinde

Menschen haben Schwierigkeiten in der Wahrnehmung und/oder Versprachlichung von Gefühlen. Dieses Persönlichkeitsmerkmal wurde in den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts eingeführt und wird seither rege beforscht.

Der zweite Punkt des Titels bezieht sich auf die Selbstbestimmung der eigenen Gefühlswelt. Er betrifft die selbstbestimmte Gefühlssteuerung, also die Fähigkeit, ein Gefühl wie beispielsweise Angst herunter zu regulieren und sich selbst zu beruhigen. Verfügt ein Mensch nicht über diese Fähigkeit, so nutzt es ihm recht wenig, wenn er gelernt hat, die eigenen Gefühle wahrzunehmen und richtig zu interpretieren. Dann besteht nämlich die Gefahr, dass dieser Mensch seinen Gefühlen ausgeliefert ist. Er bleibt in der wahrgenommenen Angst stecken und findet keinen Ausweg.

Dies ist *kein* „Fühl mal, spür mal“-Buch, es geht nicht darum, Gefühle um des Fühlens willen zu spüren. Wissenschaftliche Theorien und Erkenntnisse aus verschiedenen Disziplinen liefern ein wichtiges Fundament dieses Buches und meiner Arbeit als Coach und Trainerin. Es ist mir wichtig, dass Sie, lieber Leser und liebe Leserin, die theoretischen Hintergründe der praktischen Methoden kennen und verstehen. Diese werden Sie vor allem im ersten Teil – der *Gefühlstheorie* – kennenlernen. In zweiten Teil – der *Gefühlspraxis* – geht es dann um konkrete Methoden, mit denen die Gefühlswahrnehmung, -identifizierung, -benennung und -steuerung trainiert und verbessert werden. Anhand von Lisa und Moritz, den Protagonisten dieses Buches, werden Sie die einzelnen Arbeitsschritte der Methoden kennenlernen, die Sie dann für sich selbst anwenden können. Alle Methoden, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, sind wissenschaftlich fundiert und sowohl im praktischen Einsatz als auch durch wissenschaftliche Studien bestätigt. Es sind Methoden aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®; STORCH & KRAUSE, 2014) oder Methoden, die im Rahmen der Arbeit mit dem ZRM® entwickelt wurden. In meiner Tätigkeit als Coach, Trainerin, Ausbilderin und Geschäftsführerin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ISMZ) arbeite

---

und forsche ich mit dem ZRM® und schätze an dieser Methode vor allem die Klarheit und Struktur, insbesondere im Zusammenhang mit Gefühlen. Ich selbst hatte lange Zeit Schwierigkeiten in der Wahrnehmung von Gefühlen und im Umgang mit ihnen. Das Thema dieses Buches liegt mir daher sehr am Herzen, da gefühlsblinde Menschen häufig Probleme in der Welt der Gefühle haben und von ihrer Umwelt oftmals missverstanden werden.

Ich habe dieses Buch einerseits für Betroffene geschrieben, die den Zugang zu ihren Gefühlen und den Umgang mit ihnen verbessern wollen, und andererseits für alle Menschen, die an Gefühlen interessiert sind und sich in diese Thematik vertiefen möchten. Sei es aus reinem Interesse an Gefühlen oder weil sie gefühlsblinde Menschen besser verstehen wollen.

Die Welt der Gefühle ist kein Mysterium. Dank unterschiedlicher wissenschaftlicher Disziplinen lässt sich heutzutage deutlich erklären, was Gefühle sind, woher sie kommen und was der Sinn von Gefühlen ist. Es ist mir ein Anliegen, mit diesem Buch die Welt der Gefühle verstehbar und überschaubar zu machen. Der Umgang mit den eigenen Gefühlen ist wichtig für das Treffen von Entscheidungen und der Gestaltung des Lebens. Nur durch den Einbezug von Gefühlen kann es gelingen, ein selbstbestimmtes, zufriedenes und sinnerfülltes Leben zu führen.

Ich wünsche Ihnen spannende Erkenntnisse und viel Spaß  
beim Lesen!

Julia Weber



# I Gefühlstheorie