

Emotionsregulation

<u>Interpersonelle Ebene</u>	<u>Kognitive Ebene</u>
<u>Verhaltensebene</u>	<u>Akzeptanz-Strategien</u>

<u>Interpersonelle Ebene</u> • dem anderen Gefühl mitteilen/nicht mitteilen • dem Gefühl entgegengesetzt handeln (z.B. bei Ärger eine besonders freundliche Frage stellen) • eine Lösung für die unterschiedlichen Interessen finden (Kompromiss) • um Rat fragen, sich unterstützen lassen • etc.	<u>Kognitive Ebene</u> • Einstellung ändern (z.B. dem anderen etwas gönnen statt neidisch/ärgerlich zu sein) • Die positiven Seiten an der Situation sehen • Den Konflikt als Herausforderung begreifen an den Folgen orientiertes Denken (z.B. wird eine Lösung des Konflikte wahrscheinlicher, wenn ich meine Gefühle offenlege?) • etc.
<u>Verhaltensebene</u> • Sich ablenken • Mehr eigene Bereiche entdecken • Positive Erfahrungen schaffen • Sich beruhigen mit den 5 Sinnen • Leichtes Lächeln • etc.	<u>Akzeptanz-Strategien</u> • Ärger radikal akzeptieren • Ärger loslassen • Stresstoleranz • etc.