



Remote  
Health



health4youth.eu

Kursunterlagen

# Umgang mit starken Emotionen

## Ein Leitfaden für Jugendliche





## Inhalt

- ☞ Was sind Emotionen?
- ☞ Emotionen bei Jugendlichen
- ☞ Auswirkungen unangenehmer Emotionen
- ☞ Umgang mit starken Emotionen



## Was sind Emotionen? (1)





## Definition

Emotionen sind eine Reaktion auf Ereignisse, die wir automatisch bewerten.

Die Bewertung geschieht meist unbewusst und orientiert sich an unseren eigenen Erfahrungen und Erinnerungen.





## Definition

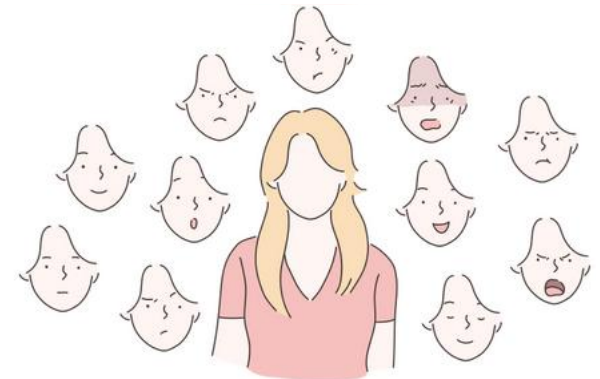
- Es gibt sieben Basisemotionen: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung
- Emotionen beeinflussen, wie wir uns verhalten und welche Informationen in unserem Gehirn gespeichert werden
- Emotionen spielen bei jeder Entscheidung eine Rolle





## Wozu braucht man Emotionen?

- Emotionen mobilisieren das Gehirn unterschiedlich je nachdem, welche Emotion dominiert
- Durch den Ausdruck von Emotionen teilen wir anderen unsere innere Welt mit und verbessern das Verständnis für andere, weil wir durch unsere eigenen Emotionen die Emotionen anderer nachvollziehen können
- Emotionale Reaktionen informieren uns über unsere Bedürfnisse





## Emotionen bei Jugendlichen (2)





## Warum sind Emotionen bei Jugendlichen besonders stark?

### ☞ Hormonelle Veränderungen:

Deine Hormone verstärken deine Stimmung und emotionale Reaktionen, was bedeutet, dass du leichter von Emotionen beeinflusst wirst

### ☞ Stress:

Stress kann deine Emotionen verstärken und wirkt sich auf deine Fähigkeit aus, damit umzugehen





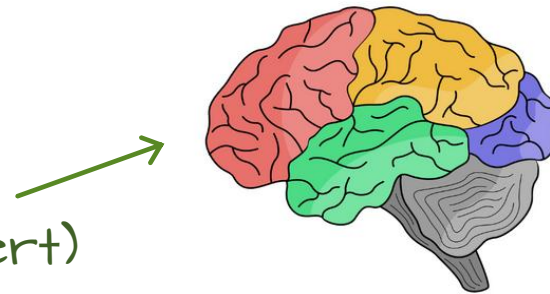


## Warum sind Emotionen bei Jugendlichen besonders stark?

↳ Selbstbeherrschung:

Da dein

frontaler Kortex (rot markiert)



bis ca. Mitte zwanzig noch nicht vollständig entwickelt ist, kann es für dich schwierig sein, deinen emotionalen Ausdruck zu kontrollieren und die Konsequenzen deines Handelns zu bedenken.

Der frontale Kortex ist u.a. für das bewusste Handeln und damit für die Selbstbeherrschung verantwortlich.



## Auswirkungen unangenehmer Emotionen <sup>(3)</sup>





Unangenehme Emotionen wie Einsamkeit, Wut, Trauer oder Angst sind nicht grundsätzlich etwas negatives, denn sie machen uns auf unsere Bedürfnisse aufmerksam.

Z.B. das Bedürfnis nach Ruhe, Freundschaft, Harmonie, Sicherheit, Geborgenheit oder Anerkennung.





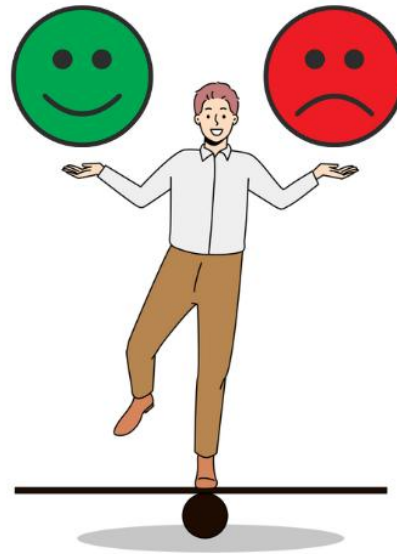
Wenn diese Bedürfnisse aber nicht ausreichend gestillt werden, bleiben die unangenehmen Emotionen dauerhaft vorhanden und können uns krank machen.

Wenn unangenehme Emotionen sich nicht legen, verursacht dies eine Stressreaktion des Organismus. Dies kann

- ☞ das Immunsystem schwächen und verschiedenste körperliche Krankheiten verursachen oder verschlimmern
- ☞ zu psychischen Krankheiten führen



## Umgang mit starken Emotionen





## Selbstreflexion <sup>(4)</sup>

Selbstreflexion bedeutet, das eigene Denken, Fühlen und Handeln zu hinterfragen und zu analysieren. Hier sind Übungen, die dir dabei helfen können:



### Journaling:

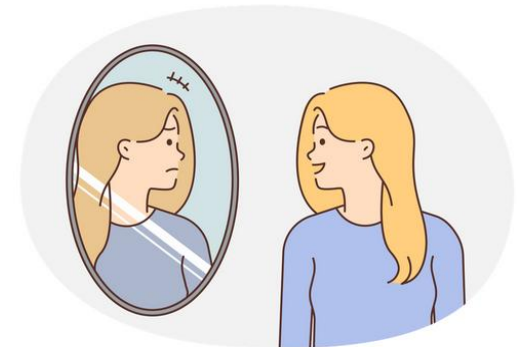
Nimm dir täglich Zeit, um deine Gedanken und Gefühle aufzuschreiben. Reflektiere über die vergangenen 24 Stunden und arbeite an deinem persönlichen Wachstum.



## Selbstreflexion <sup>(4)</sup>

### Selbstgespräche führen:

- Hinterfrage deine unangenehmen Gedanken und Emotionen
- Denke über Positives nach, plane Schritte und überlege, wer dich unterstützen kann
- Lerne aus vergangenen Erfahrungen, um dich weiterzuentwickeln



Umgang mit starken Emotionen



## Kommunikation (7)



- ☞ Suche dir vertrauenswürdige Personen wie Freunde, Familienmitglieder oder Lehrer und teile deine Emotionen mit ihnen
- ☞ Das Teilen deiner Emotionen macht sie oft weniger belastend und einfacher zu ertragen





## Entspannungstechniken (8)

### Atemübungen:

- ☞ Atemübungen können helfen deinen Stress zu reduzieren
- ☞ Durch bewusstes Atmen kannst du auch Muskelverspannungen lösen, deine Energie steigern und die Durchblutung verbessern





## Entspannungstechniken <sup>(8)</sup>

### Achtsamkeitsübungen:

- So kannst du lernen, dich auf den Moment zu konzentrieren, unangenehme Gedanken loszulassen und Klarheit zu finden
- Außerdem helfen dir Achtsamkeitsübungen dabei, bewusster deine emotionalen und körperlichen Bedürfnisse wahrzunehmen



Umgang mit starken Emotionen



## Entspannungstechniken (8)

### Progressive Muskelentspannung:

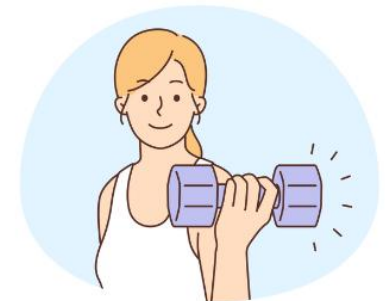


- Liegend oder sitzend kannst du mit dieser Technik deine Muskeln nacheinander anspannen und dann wieder entspannen
- Diese Technik unterstützt dich dabei, innere Unruhe, Erregungszustände und Verspannungen zu verringern, indem sie auf die Wechselwirkung zwischen Stress und Verspannungen eingeht



## Körperliche Aktivität (5)

- ☞ Wähle eine Sportart aus, die dir Spaß macht und zu dir passt
- ☞ Achte darauf, dich nicht zu überfordern und dein Training an dein individuelles Leistungsniveau anzupassen
- ☞ Du kannst den Effekt noch steigern, indem du im Anschluss bewusst für Entspannung sorgst





## Selbstfürsorge <sup>(6)</sup>

Selbstfürsorge bedeutet, dir Zeit für Dinge zu nehmen, die dir helfen, gut zu leben und deine seelische sowie körperliche Gesundheit zu verbessern:



- ☞ Take time to identify your needs
- ☞ Sit down and think about what is good for you personally
- ☞ Schedule regular times for yourself and note them in your calendar
- ☞ Practice setting boundaries, both in your private life and at school



## Quellen:

1. Helsana (n.d.). Emotionen: Ratgeber für ein gesundes Leben [PDF]. Abgerufen von <https://www.unige.ch/cisa/files/5016/6417/8548/helsana-ratgeber-emotions.pdf>
2. U.S. Department of Health and Human Services. (n.d.). Emotional development. Abgerufen von <https://opa.hhs.gov/adolescent-health/adolescent-development-explained/emotional-development>
3. BR Fernsehen. (n.d.). Psyche, Gesundheit, Krankheiten: Dr. Klaus Tiedemann. Abgerufen am 28. März 2024, von <https://www.br.de/br-fernsehen/sendungen/wir-in-bayern/ratgeber/psyche-gesundheit-krankheiten-dr-klaus-tiedemann-102.html>
4. AOK. (n.d.). Selbstreflexion lernen und negative Gefühle nutzen. Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/achtsamkeit/selbstreflexion-lernen-und-negative-gefuehle-nutzen/>
5. Techniker Krankenkasse. (o. D.). Stress abbauen mit Sport und Bewegung [Webseite]. Techniker Krankenkasse. Abgerufen am 28. März 2024, von <https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/aktiv-entspannen/stress-abbauen-mit-sport-und-bewegung-2093232>
6. AOK. (n.d.). Selbstfürsorge: Tipps für mehr Selbstbewusstsein. Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/selbstbewusstsein/selbstfuersorge-tipps-fuer-mehr-selbstbewusstsein/>
7. Universität Greifswald. Tipps für Jugendliche gegen Verstimmungen/Depri-Stimmung. Abgerufen am 28.03.2024, von <https://psychologie.uni-greifswald.de/43051/lehrstuehle-ii/klinische-psychologie-und-psychotherapie/corona-pandemie/psychologische-unterstuetzung-im-umgang-mit-der-corona-pandemie/tipps-fuer-jugendliche-gegen-verstimmungen-depri-stimmung/>
8. AOK. (n.d.). Die besten Entspannungsübungen bei Stress. Abgerufen am 28. März 2024, von <https://www.aok.de/pk/magazin/wohlbefinden/stress/die-besten-entspannungsuebungen-bei-stress/>



©Health4Youth.eu, 2024, gefördert von Erasmus+  
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese  
Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider und die Kommission kann nicht  
für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Autorin & Design: Katharina Lackerschmid, Studentin der Gesundheitswissenschaften,  
Technische Universität München



health4youth.eu

Redation & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning -  
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Design- und Inhaltsanpassung für H4Y: Sarah Smeyers,  
Schülerin der Europäischen Schule Den Haag

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva



Remote  
Health



Co-funded by  
the European Union



JOY OF LEARNING

[www.health4youth.eu](http://www.health4youth.eu)

[www.remote-health.eu](http://www.remote-health.eu)