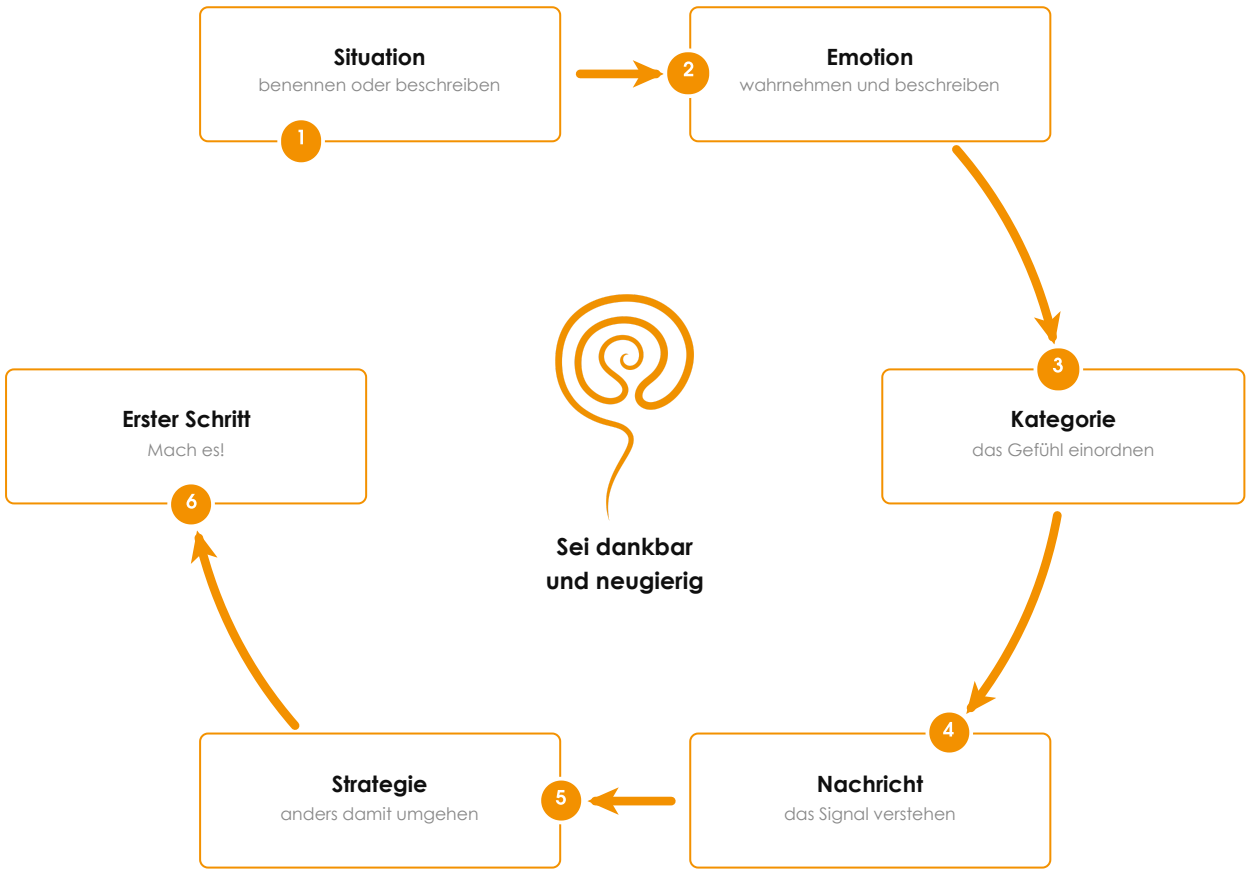
HANNES MUR
mental.power 5.8

Umgang mit negativen Emotionen

Mentaltraining · Arbeitsblatt zur Selbstreflexion

Negative Emotionen sind keine Störung, die Du möglichst schnell loswerden musst. Sie sind Signale: Jede Emotion hat eine Nachricht für Dich. Wenn Du ihr dankbar und neugierig begegnest, zeigt sie Dir, was Du verändern kannst. Dieses Blatt führt Dich in sechs Schritten vom Gefühl zur Nachricht und von der Nachricht zum Tun.



Sechs Schritte im Umgang mit negativen Emotionen · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Fühlen
Wähle eine Situation, die Du mit einem starken negativen Gefühl verbindest, und beschreibe das Gefühl (Schritte 1 und 2).

2 Denken
Ordne das Gefühl ein, entschlüssle seine Nachricht und wähle eine passende Strategie (Schritte 3 bis 5).

3 Handeln
Lege fest, was Du als Nächstes tust, und setz den ersten Schritt (Schritt 6).

Gut zu wissen: Nimm für jede Situation ein neues Blatt. Für wiederkehrende Gefühle findest Du auf Seite 4 ein kurzes Protokoll.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

1 Situation

FÜHLEN

Denke an eine Situation oder ein Ereignis, das Du mit einem starken negativen Gefühl verbindest. Benenne oder beschreibe es.

2 Emotion

FÜHLEN

Wie stark ist sie?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Welche Emotion hast Du empfunden, oder empfindest Du beim Gedanken an dieses Ereignis? Beschreibe sie.

Wo im Körper spüre ich sie?

3 Kategorie

DENKEN

Zu welcher Kategorie von Gefühlen passt diese Emotion am besten? Kreuze an. Die Tabelle zeigt Dir, welche Nachricht Emotionen dieser Kategorie bereithalten.

KATEGORIE	IHRE NACHRICHT	PASSENDE STRATEGIE
☐ **Unbehagen** Unruhe, Langeweile, Ungeduld	Etwas stimmt nicht ganz. Deine Sicht oder Dein Vorgehen passt gerade nicht.	Kläre, was Du willst, und verändere Deinen Blick oder Dein Vorgehen ein wenig.
☐ **Angst** Sorge, Befürchtung	Etwas kommt auf Dich zu. Bereite Dich darauf vor.	Bereite vor, was sich vorbereiten lässt. Dann fass Vertrauen und lass die Sorge los.
☐ **Verletztheit** Kränkung	Eine Erwartung wurde nicht erfüllt. Du empfindest einen Verlust.	Prüfe, ob wirklich etwas verloren ist. Teile dem anderen Deine Erwartung mit.
☐ **Wut** Ärger, Groll	Eine Regel, die Dir wichtig ist, wurde verletzt.	Erkenne an, dass andere andere Regeln haben. Sprich Deine Regel klar aus.
☐ **Frustration**	Du könntest mehr erreichen. Das Ziel stimmt, der Weg noch nicht.	Ändere Dein Vorgehen, such Dir ein Vorbild und bleib beweglich.
☐ **Enttäuschung**	Ein Ziel wird sich so, wie Du es erwartet hast, nicht erfüllen.	Pass die Erwartung an und setz ein neues Ziel. Was nimmst Du daraus mit?
☐ **Schuld** Reue	Du hast einen eigenen Maßstab verletzt.	Steh dazu, mach es wieder gut und entscheide Dich, es künftig anders zu tun. Dann lass los.
☐ **Unzulänglichkeit**	Dir fehlt gerade etwas: Wissen, Übung oder ein fairer Maßstab.	Prüfe Deinen Maßstab. Lerne, übe oder hol Dir Unterstützung.
☐ **Überforderung** Hilflosigkeit	Du willst zu vieles zugleich. Es ist Zeit, neu zu ordnen.	Wähle das Wichtigste aus und tu eine Sache nach der anderen.
☐ **Einsamkeit**	Du brauchst Verbindung zu Menschen.	Kläre, welche Art von Nähe Dir fehlt, und geh auf jemanden zu.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

4 Nachricht

DENKEN

Sei dankbar und neugierig! Die Emotion hat eine Nachricht für Dich. Welches Signal trägt sie in sich? Was will sie Dir in Deiner Situation sagen?

5 Strategie

DENKEN

Wie könntest Du anders damit umgehen? Welche mentale Strategie passt zu diesem Signal?

6 Erster Schritt

HANDELN

Was kannst Du als Nächstes tun? **Mach es! Setz den ersten Schritt!**

Bis wann?

Daran merke ich, dass es wirkt

Drei Impulse für den Moment

DENKEN

Frag nicht „Warum fühle ich das?“, sondern „Was will mir dieses Gefühl sagen?“.

FÜHLEN

Lass das Gefühl da sein, ohne es wegzudrücken. Benenne es und atme ruhig weiter.

HANDELN

Setz den ersten Schritt innerhalb von 24 Stunden, so klein er auch ist.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Mein Emotions-Protokoll

Manche Gefühle kehren wieder. Halte sie in Stichworten fest. Nach einigen Einträgen erkennst Du, welche Nachricht sich wiederholt.

DATUM	SITUATION	EMOTION	IHRE NACHRICHT	MEIN SCHRITT

Meine Reflexion: Welche Emotion begegnet mir am häufigsten? Was will sie mir schon länger sagen?

Mein nächster Schritt

Eine Emotion, deren Nachricht angekommen ist, muss nicht mehr so laut werden.

Diese Nachricht nehme ich jetzt ernst

Das verändere ich in den nächsten sieben Tagen

Daran merke ich, dass es wirkt

Mein Rückblick am (Datum)

Wichtig: Dieses Blatt ist für Gefühle des Alltags gedacht. Halten sehr belastende Gefühle über längere Zeit an oder überwältigen sie Dich, hol Dir bitte professionelle Unterstützung.

Die sechs Schritte nach „Umgang mit negativen Emotionen – Worksheet 1", mental.power 5.8. Die Übersicht der zehn Gefühlskategorien mit Nachricht und Strategie ist ergänzt und an die zehn Handlungssignale von Anthony Robbins angelehnt. Die Impulse zu DENKEN, FÜHLEN, HANDELN und das Protokoll sind ebenfalls ergänzte Anregungen.

+39 329 2806542 · hannes@mental-power.it

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.