

Reflexionsaufgabe

Übung: “Emotionale und affektive Reaktionen“

Ziel: Das Ziel dieser Übung ist es, ein besseres Verständnis für die eigenen Emotionen, Affekte und Stimmungen zu entwickeln und diese gezielt z. B. im den Kontext Ihrer Arbeit als Sport- oder Physiotherapeut:in oder auch im privaten Kontext zu reflektieren. Dies hilft dabei, nicht nur Ihre eigene Selbstwahrnehmung zu stärken, sondern auch Ihre Sensibilität für die emotionalen und affektiven Zustände Ihrer Patienten zu schärfen.

1. Persönliche Reflexion der Gefühle

- Denken Sie an verschiedene Emotionen und Stimmungen, die Sie in den letzten Tagen während der Arbeit oder im Alltag erlebt haben.
- Differenzieren Sie Ihre Erfahrungen in drei Kategorien:
 - **Emotionen:** Konkrete, oft kurz andauernde Reaktionen auf spezifische Ereignisse (z. B. Freude über Fortschritte eines Patienten, Ärger über unerwartete Terminabsagen)
 - **Affekte:** Grundlegende innere Zustände, die möglicherweise unbewusst auftreten und Ihren Arbeitstag beeinflussen können (z. B. ein negatives Grundgefühl aufgrund von Müdigkeit nach einem langen Arbeitstag)
 - **Stimmungen:** Anhaltende, weniger intensive emotionale Zustände, die nicht zwingend mit spezifischen Ereignissen verknüpft sind, aber Ihre generelle Stimmung im Umgang mit Patient:innen beeinflussen können (z. B. eine Grundgelassenheit oder eine anhaltende leichte Niedergeschlagenheit aufgrund einer belastenden persönlichen Erfahrung)

2. Timeline-Erstellung der letzten 24 Stunden

- Erstellen Sie eine Timeline Ihrer letzten 24 Stunden und markieren Sie dabei Ereignisse oder Begegnungen, die verschiedene emotionale oder affektive Reaktionen bei Ihnen hervorgerufen haben.
- **Markieren Sie spezifische emotionale Reaktionen** auf bestimmte Ereignisse, wie z. B.:
 - Freude über positives Patient:innen-Feedback oder den erfolgreichen Abschluss einer Behandlung
 - Frustration über Missverständnisse oder fehlende Fortschritte in einer Therapie-Einheit
- **Notieren Sie grundlegende affektive Reaktionen** wie etwa:
 - Ein allgemeines positives oder negatives Gefühl, das mit Ihrem Energielevel oder Ihrer Grundstimmung zusammenhängt (z. B. Müdigkeit nach einer langen Arbeitseinheit)

- **Identifizieren Sie anhaltende Stimmungsphasen**, die Ihre Kommunikation oder Ihre Behandlung beeinflussen könnten, wie z. B.:
 - Ein Gefühl von Entspannung und Gelassenheit, das Ihnen bei einer besonders schwierigen Patientensitzung geholfen hat
 - Leichte Anspannung oder gedrückte Stimmung aufgrund von persönlichen oder beruflichen Herausforderungen

3. Reflexion

- Nachdem Sie die Timeline erstellt haben, nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, um darüber nachzudenken, wie diese verschiedenen emotionalen, affektiven und stimmungsvollen Zustände Ihre Arbeit und Ihre Interaktionen beeinflusst haben könnten.
- Fragen Sie sich selbst:
 - Wie hat meine emotionale Reaktion meine Entscheidungen oder meine Art der Kommunikation mit Patient:innen beeinflusst?
 - Gibt es affektive Muster (z. B. eine Tendenz zu Müdigkeit am Nachmittag), die regelmäßig auftreten und möglicherweise meine Konzentration oder Empathie beeinflussen?
 - Welche Stimmungen habe ich bemerkt, und wie könnten sie meinen Umgang mit herausfordernden Patient:innen beeinflusst haben?

Diese Übung soll Ihnen helfen, Ihre Selbstwahrnehmung zu verbessern und eine bewusstere Haltung gegenüber den emotionalen Zuständen einzunehmen, die sich in Ihrer Arbeit als Therapeut:in zeigen. Durch das Verständnis Ihrer eigenen emotionalen und affektiven Reaktionen können Sie besser nachvollziehen, wie ähnliche Muster bei Ihren Patient:innen wirken und gezielter auf deren emotionale Bedürfnisse eingehen.



Denken Sie über Ihre Antworten nach und überlegen Sie, wie sicher Sie sich bei jeder Annahme waren. Schreiben Sie Ihre Überlegungen zu folgenden Fragen auf:

- Hatten Sie bei manchen Interpretationen Zweifel? Warum oder warum nicht?
- Wie sehr haben Ihre eigenen Erfahrungen oder Stimmungen Ihre Einschätzung beeinflusst?

Abschlussfragen

Zum Abschluss der Übung beantworten Sie die folgenden Fragen zur Selbstkontrolle:

- Welche Faktoren können zu Fehlinterpretationen von äußeren Merkmalen führen?
- Wie möchten Sie künftig mit Interpretationen von Gefühlen und Gedanken anderer Menschen umgehen?

„Auflösung“

Das Hauptziel dieser Übung ist, das Bewusstsein dafür zu schärfen, dass äußere Merkmale wie Gesichtsausdrücke und Körpersprache oft keine verlässlichen Rückschlüsse auf die inneren Gefühle oder Gedanken einer Person zulassen. Die Übung soll helfen, voreilige Interpretationen zu vermeiden und eine offene, unvoreingenommene Beobachtung zu fördern.

Die linke Grafik zeigt eine Person mit einem klassischen Stirnrunzeln, das jedoch Konzentration statt negativen Affekt oder Ärger ausdrückt. Diese Darstellung verdeutlicht, dass bestimmte Gesichtsausdrücke wie das Stirnrunzeln nicht immer auf negative Emotionen hinweisen müssen.

Die rechte Grafik zeigt eine Person, die sowohl vor Freude oder vor Angst schreit – die Emotion bleibt mehrdeutig.

Welche Faktoren können zu Fehlinterpretationen von äußeren Merkmalen führen?

Fehlinterpretationen können durch viele Faktoren entstehen, wie etwa:

- **Vorurteile und persönliche Erfahrungen:** Unsere eigenen Gefühle und Erfahrungen beeinflussen oft, wie wir die Emotionen anderer interpretieren. Trainer:innen und Therapeut:innen haben oft Erwartungen, wie jemand auf bestimmte Übungen oder Belastungen reagieren „sollte“. Diese Erwartungen beeinflussen, wie Mimik und Körpersprache der Athlet:innen gedeutet werden.
- **Unterschiedliche Reaktionen auf Belastung:** Während manche Menschen mit Freude und Energie auf intensives Training reagieren, können andere ähnliche Gesichtsausdrücke und Körpersprache zeigen, die jedoch eher Erschöpfung oder Überforderung widerspiegeln.
- **Kulturelle Unterschiede:** In verschiedenen Kulturen wird Anstrengung unterschiedlich zum Ausdruck gebracht. In einigen Fällen kann eine neutrale Mimik tiefe Konzentration und Stärke ausdrücken, während sie in anderen Kulturen als Unzufriedenheit oder Desinteresse interpretiert wird.
- **Kontext und Situation:** Ohne den situativen Kontext zu kennen, kann ein Gesichtsausdruck missverstanden werden, z. B. kann Konzentration als Ärger interpretiert werden.
 - **Kontext des Trainings:** Ohne den genauen Kontext – etwa das aktuelle Leistungsniveau oder frühere Trainingsbelastungen – kann es schwierig sein, die Reaktion der Person auf die Belastung realistisch einzuschätzen. Ein angestregtes Lächeln könnte etwa Begeisterung oder Erschöpfung signalisieren, abhängig davon, wie herausfordernd die Übung für die Person ist.

Wie möchten Sie künftig mit Interpretationen von Gefühlen und Gedanken anderer Menschen im Sport umgehen?

- Ich möchte mir bewusst vornehmen, Athlet:innen in ihrer individuellen Reaktion auf Übungen und Belastungen offener zu beobachten und **nicht sofort auf Äußerlichkeiten zu schließen**.
- Statt voreilige Interpretationen vorzunehmen, möchte ich durch gezieltes Nachfragen oder durch Einfühlen in die jeweilige Trainingserfahrung tieferes Verständnis entwickeln.
- Es ist wichtig, Raum für die verschiedenen Ausdrucksformen zu lassen und bei Bedarf nachzufragen, ob eine Person sich wohl fühlt oder überfordert ist.