

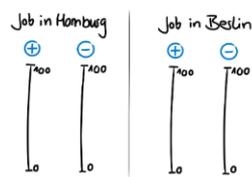
Übung: Affektbilanz

Zum Umgang mit Herausforderungen

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie nicht in der Lage sind, gemäß Ihren Zielen oder Wünschen zu handeln und nicht mehr das Steuerrad in der Hand zu halten? Haben Sie den Wunsch, handlungs- und entscheidungsfähig zu sein? Dann kann Ihnen diese Übung helfen.

Bei der Affektbilanz handelt es sich um ein Werkzeug aus dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), von Maja Storch und Frank Krause. Mithilfe der Affektbilanz sollen die Bewertungen des Verstandes mit den Signalen des Unterbewusstes verknüpft werden, sodass eine valide Entscheidung getroffen werden kann. So lässt sich herausfinden, wie Sie zu einer Sache, Person oder Vorhaben stehen. Ziel ist es, klare Handlungstendenzen herzustellen und die Selbstwirksamkeit zu steigern. Die Affektbilanz stellt keine „Plus-Minus-Liste“ dar und funktioniert ohne langes Nachdenken.

Schritt 1: Die Vorbereitung der Affektbilanz



Definieren Sie, zu welchem Thema / zu welcher Fragestellung Sie die Affektbilanz erstellen wollen. Nehmen Sie ein Blatt Papier und malen Sie zwei Skalen von 0 bis 100. Eine positive, eine negative. Wiederholen Sie dies, um Ihre Entscheidungsoptionen abzubilden.

Schritt 2: Das Gefühl sprechen lassen

Machen Sie spontan und auf Basis Ihrer Empfindungen bei Variante 1 einen Strich auf der „-“-Skala und einen auf der „+“-Skala. Innerhalb von Millisekunden entsteht ein Bauchgefühl sowohl für den negativen Affekt, also das negative Gefühl zu Ihrer Entscheidungsoption, als auch für den positiven Affekt, also das Gefühl, das für diese Entscheidungsoption spricht. Im Anschluss wiederholen Sie dies mit der zweiten Option.

Schritt 3: Die Analyse

Sind die Striche überall auf etwa gleicher Höhe abgebildet, bedeutet das, dass Sie einer Entscheidung mit gemischten Gefühlen gegenüberstehen und damit vor einem Entscheidungskonflikt stehen. Sie haben keine klare Handlungstendenz in eine Richtung.

Schritt 4: Die Untersuchung

Nun gehen Sie mit Ihrem Verstand an das Ergebnis heran und fragen sich: Woher kommen diese Gefühle? Was spricht für die eine Option, was für die andere? Welche Erfahrungen liegen den Optionen zugrunde etc.? Notieren Sie sich die Ergebnisse für beide Optionen.

„Mein positives Gefühl für Option 1 habe ich, weil...“

„Mein negatives Gefühl für Option 1 habe ich, weil...“

Schritt 5: Handlungstendenz schaffen

Wo müssten die Striche sein, damit Sie eine „gute“ Entscheidung treffen könnten?

Eine Entscheidung treffen können Sie dann, wenn es eine klare Präferenz der Affekte gibt; wenn also eines der Gefühle klar überwiegt. Die Affekte müssen also bei jeder Option verschoben werden.

Überprüfen Sie daher nun Ihre Ergebnisse aus Schritt 4. Wie können „negative“ Gefühle reduziert werden?

Quelle: Maja Storch im Interview (<https://zeitzuleben.de/interview-maja-storch/>)



Geschäftsstelle
Landkreis Heidenheim
Telefon: 07321 321-2558
frau-und-beruf@
landkreis-heidenheim.de
Geschäftsstelle
Ostalbkreis
Telefon: 0162 2631236
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf
Ostwürttemberg

www.frau-beruf.info