



## Lerntipp: ABC der Gefühle am Beispiel Semesterbeginn

„Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen oder in Aufregung versetzen, sondern **unsere Sicht von den Dingen.**“ Epiktet (stoischer Philosoph, ca. 50-120 n.Chr.)

Diese Aussage macht uns klar, dass Gedanken und Gefühle zusammenhängen und sich wechselseitig beeinflussen. Das ABC der Gefühle hilft uns, unsere Gefühle bewusst zu „steuern“. ABC steht für:

A = Die objektive Situation

B = Bewertung dieser Situation

C = Aus dieser Bewertung resultierenden Gefühle

Dazu ein konkretes Beispiel für Ihr Studium an der FernUniversität in Hagen:

A = Die objektive Situation: Zu Semesterbeginn kommt ein Stapel Studienbriefe ins Haus.

B = Ihre Bewertung dieser Situation: Hier gibt es völlig unterschiedliche Möglichkeiten, z. B. herausfordernd, bedrohlich, spannend, überfordernd ...

C = Unsere Gefühle resultieren aus der Art unserer Bewertung.

A: Objektive Situation	B: Bewertung von A	C: Aus Bewertung resultierendes Gefühl
Stapel SB	herausfordernd	Voller Tatendrang, zuversichtlich
Stapel SB	bedrohlich	ängstlich, gehemmt
Stapel SB	spannend	freudig erregt
Stapel SB	überfordernd	erschreckt

Negative Bewertungen & negative Gedanken → negative Gefühle

Positive Bewertungen & positive Gedanken → positive Gefühle

Neutrale Bewertungen & neutrale Gedanken → neutrale Gefühle

Wenn also zu Semesterbeginn ein Stapel Studienbriefe geliefert wird, sollten Sie nicht verzagen, sondern dies als Herausforderung sehen, die Sie beherzt angehen. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg!

Renate Ursula Kiener-Weiß

Studienberaterin RZ Stuttgart