

Entgegengesetztes Handeln

Ein wirksamer Skill zur Emotionsregulation

Emotionen sind ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Sie helfen uns, auf Situationen zu reagieren, geben uns Orientierung und beeinflussen unser Verhalten. Doch manchmal sind Emotionen überwältigend, unangemessen intensiv oder führen dazu, dass wir Dinge tun, die uns langfristig nicht guttun.

In solchen Momenten kann es hilfreich sein, gezielt zu steuern, wie wir auf unsere Emotionen reagieren. Ein bewährter Skill aus der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) ist das **“Entgegengesetzte Handeln”**. Er ermöglicht es, problematische Gefühlszustände zu durchbrechen und eine neue, gesündere Reaktion zu entwickeln.

WAS IST “ENTGEGENGESETZTES HANDELN”?

Der Skill “Entgegengesetztes Handeln” basiert auf der Idee, dass Emotionen unser Verhalten beeinflussen. Wenn eine Emotion unangemessen oder zu intensiv ist, können wir bewusst das Gegenteil von dem tun, was die Emotion uns normalerweise nahelegt.

Ein Beispiel:

Pia fühlt sich niedergeschlagen und möchte den ganzen Tag im Bett bleiben. Ihre Emotion (Traurigkeit) sagt ihr: “Zieh dich zurück, sei alleine.”

Entgegengesetztes Handeln: *Pia entscheidet sich bewusst dafür, das Gegenteil zu tun: Sie geht spazieren, hört fröhliche Musik und trifft sich mit einer Freundin.*

Das Ergebnis: *Ihr Körper sendet neue Signale ans Gehirn, die Traurigkeit verliert an Intensität und Pia fühlt sich besser.*

WANN IST ENTGEGENGESETZTES HANDELN SINNVOLL?

Der Skill eignet sich besonders, wenn eine Emotion:

- unangemessen stark oder langanhaltend ist
- nicht hilfreich für die aktuelle Situation ist
- zu ungesunden Verhaltensweisen führt (z. B. Rückzug, impulsives Handeln)
- zu negativen Gedankenspiralen beiträgt

Wann sollte der Skill nicht angewendet werden?

- Wenn die Emotion gerechtfertigt ist und wichtig für unser Wohl ist (z. B. Angst vor echter Gefahr)
- Wenn die Emotion ein echtes Bedürfnis signalisiert (z. B. Traurigkeit nach einem Verlust)



ANWENDUNG AUF DREI EBENEN: VERHALTEN - KÖRPER - GEDANKEN

Entgegengesetztes Handeln funktioniert am besten, wenn es auf mehreren Ebenen angewandt wird:

Ebene	Beschreibung	Beispiel
Verhalten	Das Gegenteil von dem tun, wozu die Emotion drängt.	Bei Traurigkeit aktiv werden, bei Wut ruhig und freundlich bleiben
Körperliche Reaktionen	Den Körper in eine neue, emotionsverändernde Haltung bringen.	Lächeln, Schultern entspannen, offene Körperhaltung, tiefer Atem
Gedanken	Bewusst hilfreiche Gedanken wählen, die die Emotion verändern.	“Ich bin stärker als meine Angst”, “Ich kann die Situation bewältigen”

BEISPIELE FÜR VERSCHIEDENE EMOTIONEN

Emotion	Übliches Verhalten	Entgegengesetztes Handeln (Verhalten, Körper, Gedanken)
Angst	sich zurückziehen, vermeiden	sich bewusst der Situation stellen, tief atmen, “Ich schaffe das!”
Traurigkeit	sich isolieren, passiv bleiben	aktiv werden, aufrechte Körperhaltung, “Ich tue mir jetzt etwas Gutes.”
Wut	schreien, aggressiv reagieren	ruhig sprechen, Muskeln entspannen, “Ich kann mich kontrollieren.”
Scham	Blickkontakt vermeiden, sich verstecken	offen sprechen, Haltung aufrecht, “Ich bin gut so, wie ich bin.”

SCHRITT-FÜR-SCHRITT-ANLEITUNG ZUR ANWENDUNG

Schritt 1: Emotion erkennen

- Welche Emotion spüre ich gerade?
- Wie stark ist sie auf einer Skala von 0 bis 10?
- Was sagt mir meine Emotion? (z. B. "Ich will mich verstecken.")

Schritt 2: Emotion abwägen

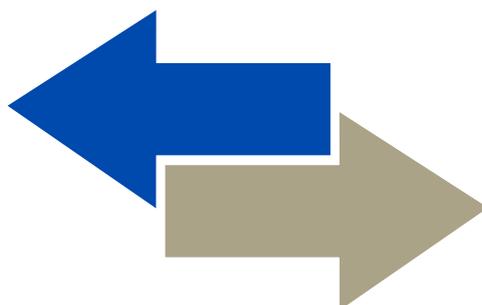
- Ist die Emotion gerechtfertigt?
- Hilft sie mir in dieser Situation oder schadet sie mir eher?

Schritt 3: Entgegengesetztes Handeln umsetzen

- **Verhalten:** Was wäre das Gegenteil meines aktuellen Handlungsimpulses?
- **Körperliche Reaktion:** Welche Körperhaltung oder Bewegung würde die Emotion verändern?
- **Gedanken:** Welche hilfreichen Gedanken kann ich bewusst wählen?

Schritt 4: Beobachten, wie sich die Emotion verändert

- Wie fühle ich mich nach dem entgegengesetzten Handeln?
- Hat sich die Emotion in ihrer Intensität verändert?
- War es schwierig? Wenn ja, was hat geholfen?



ÜBUNGSAUFGABE: ENTGEGENGESETZTES HANDELN IN DER PRAXIS

Theoretisches Wissen ist wertvoll, doch echte Veränderung geschieht erst durch bewusstes Üben im Alltag. In dieser Übung wirst Du den Skill "Entgegengesetztes Handeln" Schritt für Schritt anwenden.

Ziel der Übung ist es, zunächst eine vergangene Situation zu reflektieren, in der eine starke Emotion Dein Verhalten beeinflusst hat. Anschließend überlegst Du, wie Du in dieser Situation entgegengesetzt hättest handeln können. Danach wirst Du bewusst planen, wie Du entgegengesetztes Handeln in einer zukünftigen Situation anwendest und Deine Erfahrungen reflektierst.

Es ist ganz normal, dass sich entgegengesetztes Handeln anfangs ungewohnt oder sogar unangenehm anfühlt. Doch mit wiederholtem Üben wirst Du feststellen, dass Du zunehmend Kontrolle über Deine Emotionen gewinnst und neue, hilfreiche Verhaltensweisen entwickeln kannst.

Nimm Dir Zeit für diese Übung, sei geduldig mit Dir selbst und achte auf kleine Fortschritte. Jeder bewusste Schritt in eine neue Richtung zählt!

Aufgabe 1: Reflexion einer vergangenen Situation

Denke an eine Situation, in der eine Emotion Dich stark beeinflusst hat.

Situation:

Welche Emotion hast Du gespürt? Wie intensiv war die Emotion? (0–10 Skala)

Wie hat sich diese Emotion auf Dein Verhalten, Deinen Körper und Deine Gedanken ausgewirkt?

- Verhalten: _____
- Körperliche Reaktion: _____
- Gedanken: _____

Wie hättest Du „Entgegengesetztes Handeln“ anwenden können?

- Verhalten: _____
- Körperliche Reaktion: _____
- Gedanken: _____

Aufgabe 2: Entgegengesetztes Handeln bewusst ausprobieren

Wähle eine Emotion aus, die Du im Alltag häufig erlebst.

Notiere Dein übliches Verhalten, Deine körperliche Reaktion und Deine Gedanken.

- Verhalten: _____
- Körperliche Reaktion: _____
- Gedanken: _____

Plane bewusst, wie Du beim nächsten Mal entgegengesetzt handeln wirst.

- Verhalten: _____
- Körperliche Reaktion: _____
- Gedanken: _____

Setze es in einer realen Situation um und reflektiere danach. Nach der Umsetzung:

Wie hat sich Deine Emotion verändert?

Was hat gut funktioniert?

Was könntest Du nächstes Mal verbessern?

Entgegengesetztes Handeln ist ein kraftvoller Skill, um den Einfluss schwieriger Emotionen zu reduzieren. Anfangs kann es sich ungewohnt anfühlen, aber mit Übung wird es leichter und natürlicher. Kleine Schritte führen zu großen Veränderungen!

Bleib geduldig mit Dir selbst - jeder Versuch ist ein Fortschritt.