

# **BITTERKEIT – Bremse des persönlichen und beruflichen Erfolgs? | Diagnose und Therapie eines toxischen Gefühls**

BREAKOUT-Fragen

Digitaler Männertreff (Berlin) 15. April 2024 | Heinz-Martin Adler

## **INHALT**

### **1. Inhaltsverzeichnis**

Themen und Unterthemen – Seite 2

### **2. BREAKOUT 01 – Seite 5**

Fragen | Anregungen zum Gespräch

EMOTIONALE INTELLIGENZ – zur Vermeidung von Bitterkeit

### **3. BREAKOUT 02 – Seite 7**

Fragen | Anregungen zum Gespräch

DIGNOSE VON BITTERKEIT

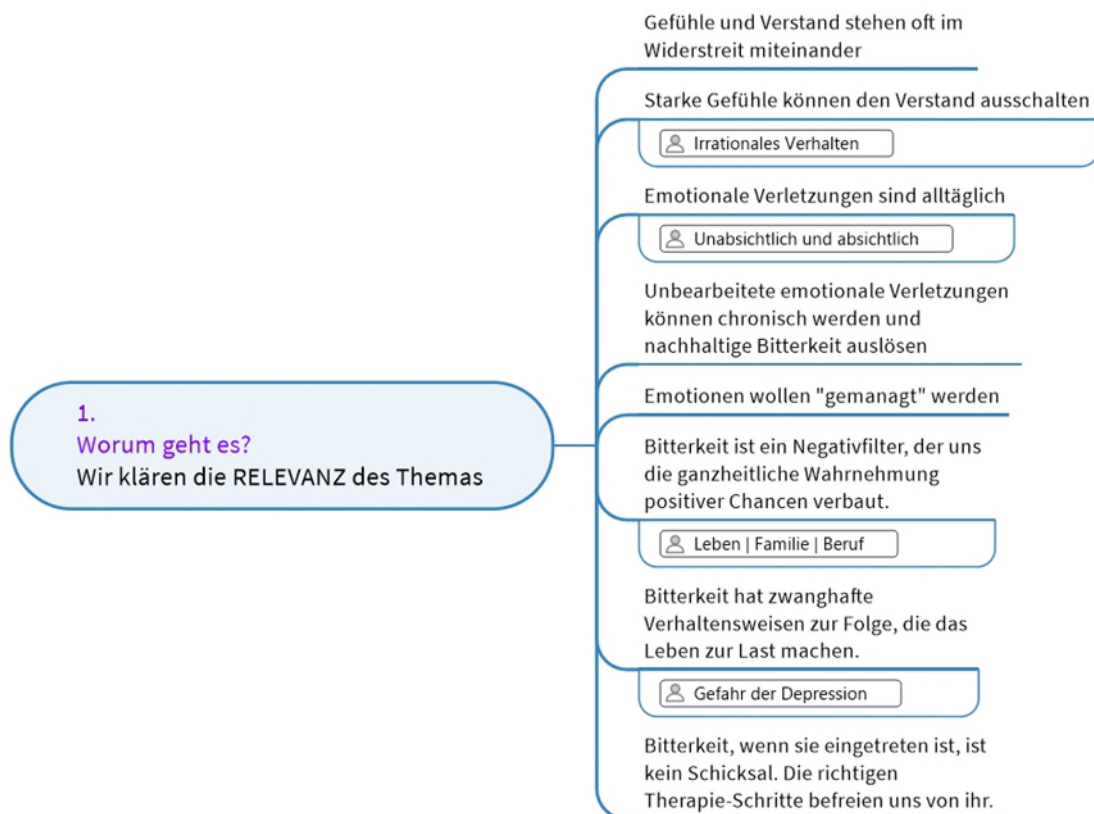
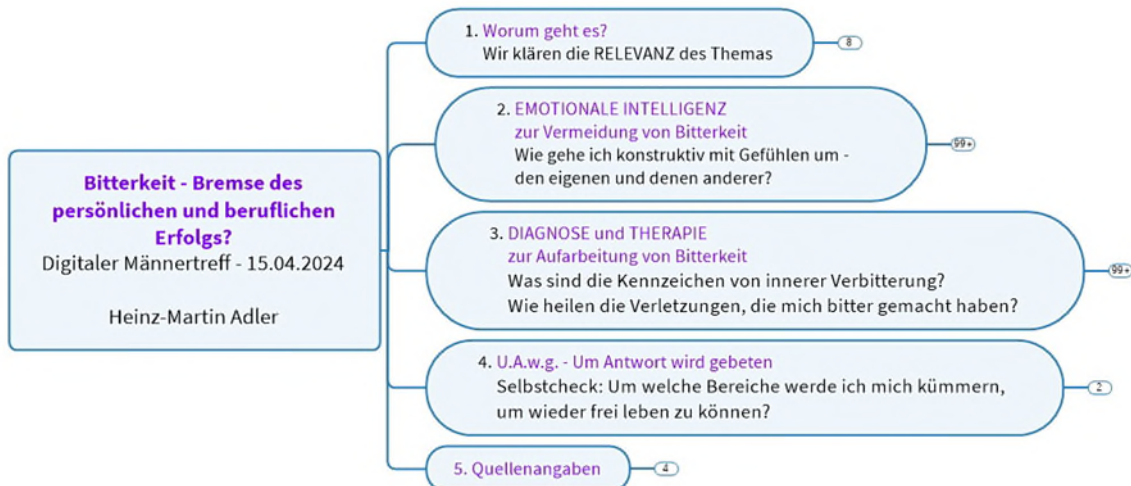
THERAPIE VON BITTERKEIT

---

Seite | 1

## INHALTSVERZEICHNIS

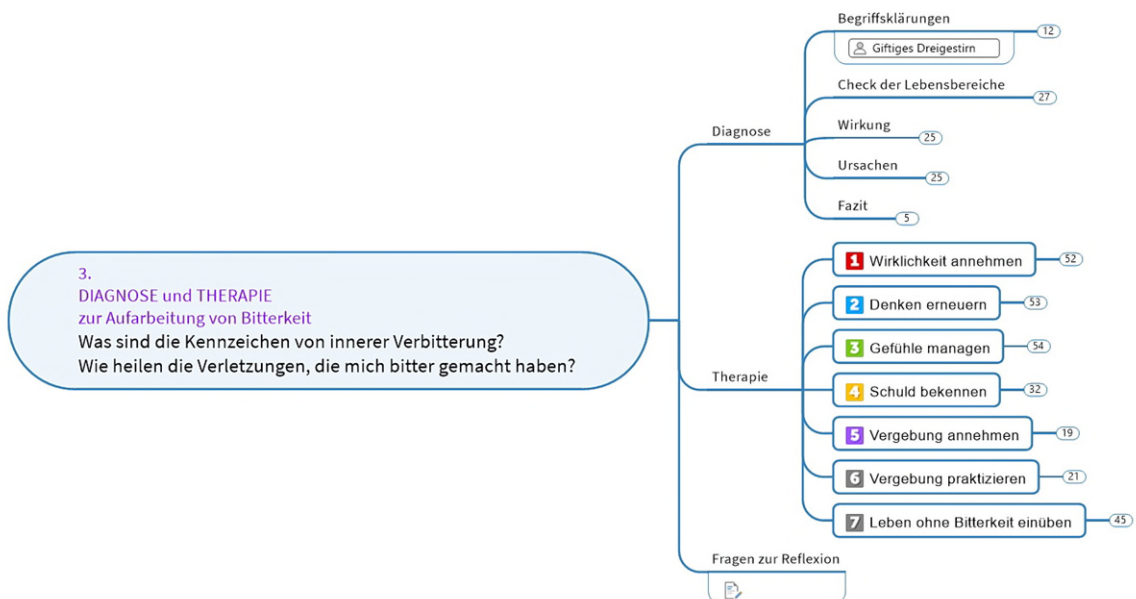
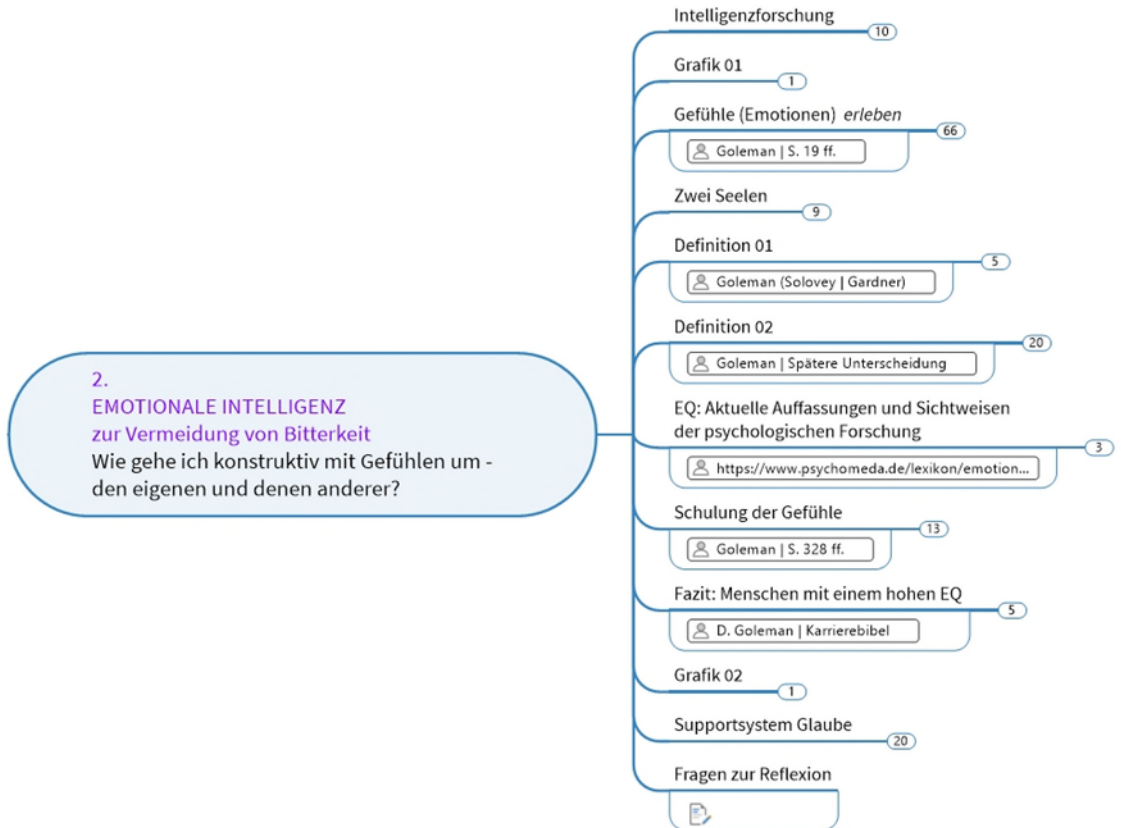
### Themen und Unterthemen



# BITTERKEIT – Bremse des persönlichen und beruflichen Erfolgs? | Diagnose und Therapie eines toxischen Gefühls

BREAKOUT-Fragen

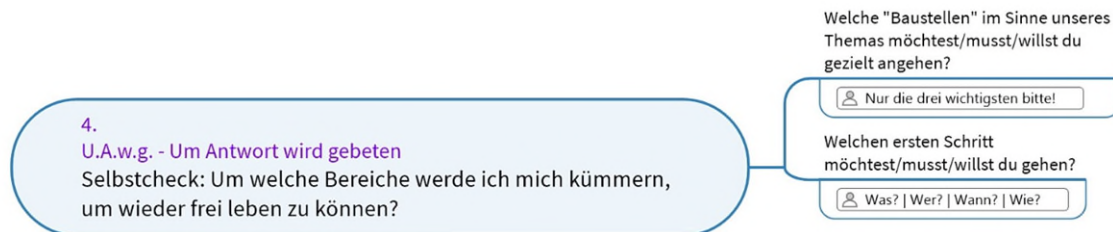
Digitaler Männertreff (Berlin) 15. April 2024 | Heinz-Martin Adler



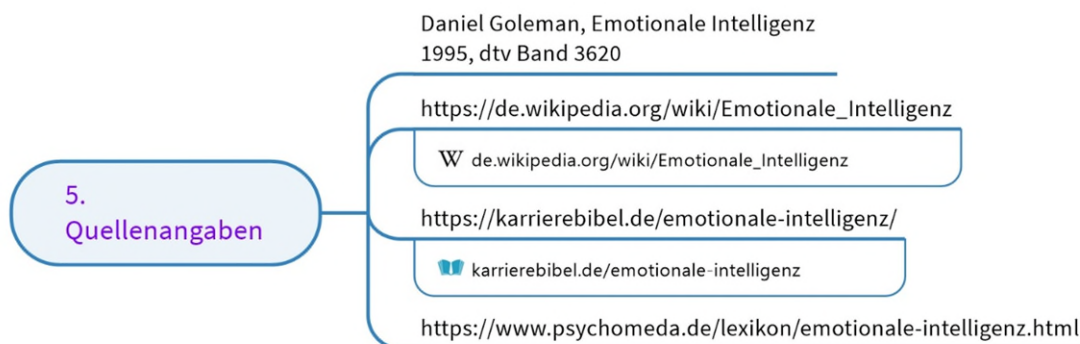
# BITTERKEIT – Bremse des persönlichen und beruflichen Erfolgs? | Diagnose und Therapie eines toxischen Gefühls

BREAKOUT-Fragen

Digitaler Männertreff (Berlin) 15. April 2024 | Heinz-Martin Adler



Seite | 4



## **BREAKOUT 01 - Fragen | Anregungen zum Gespräch**

### **EMOTIONALE INTELLIGENZ – zur Vermeidung von Bitterkeit**



<https://hotcore.info/act/kareff-0415979.html>

### **Intelligenz**

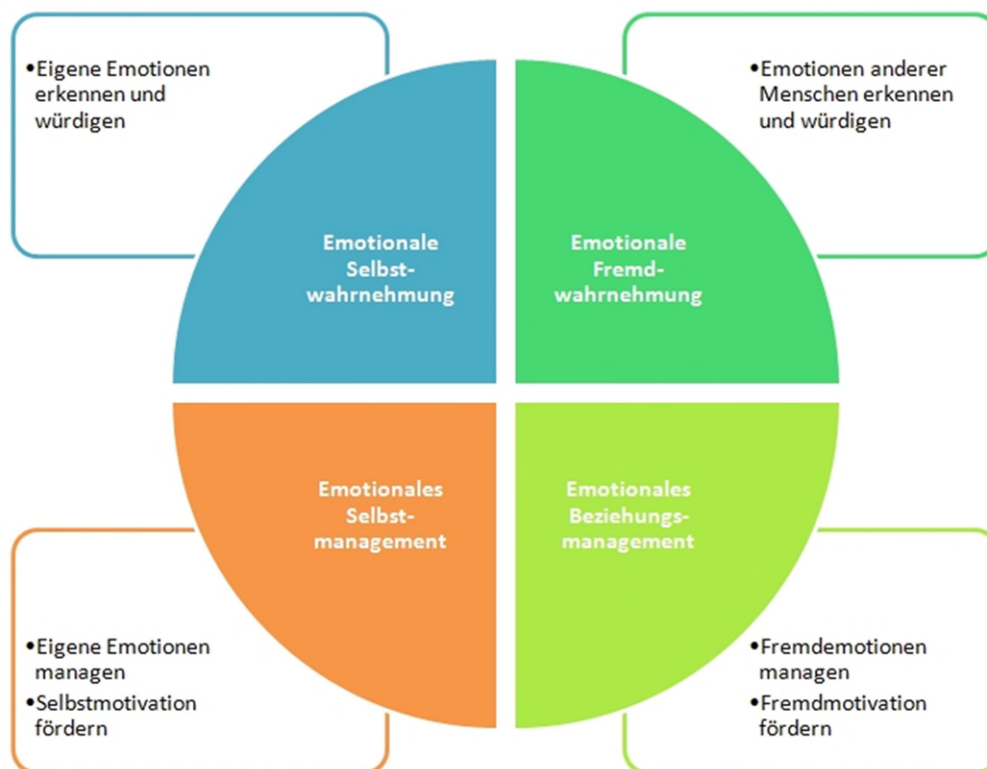
1. Kann cleveres rational geplantes Handeln auch "dumm" sein?  
Bitte ein Beispiel!
2. Was hast du bisher unter "emotionaler Intelligenz" verstanden?

### **Gefühle erleben**

1. Wann hat bei dir eine Leidenschaft die Stimme des Verstandes weitgehend oder völlig ausgeschaltet?  
Was hast du aus dieser Erfahrung gelernt?
2. Wie kontrollierst du deine destruktiven Leidenschaften?
3. Mit welchem Gefühl bist du besonders vertraut?  
Zorn, Furcht, Glück, Liebe, Überraschung, Abscheu, Trauer etc.  
Wie gehst du damit um?
4. Wer ist klüger: Ratio (Verstand) oder Emotionen (Gefühle)?

## Emotionale Intelligenz (Definition 02)

1. Welches Verhältnis hast du zu deinen eigenen Gefühlen?
2. Wie gut kannst du deine eigenen Gefühle kontrollieren?  
Wann lässt du ihnen freien Lauf? Mit welchem Ergebnis?
3. Wie gut kannst du dich in die Gefühle und Gegebenheiten anderer einfühlen (Empathie)?  
Wo hast du noch "Luft nach oben"?
4. Wie gut bist du im Beziehungsmanagement, speziell bei Konflikten?  
Was willst du in dieser Beziehung noch mehr einüben?



<https://www.fity.club/lists/suggestions/emotionale-intelligenz/>

## Supportsystem Glaube

1. Gottesbild: Was weißt du über die Emotionen unseres dreieinigen Gottes (Vater, Sohn, Heiliger Geist)?  
Was macht das mit dir?

2. Selbstcheck: Wie gut erfüllst du das Liebesgebot von JESUS?
3. Veränderung: Wie erlebst du das Zusammenspiel von Gott und dir bei der Veränderung, die dir Gott verordnet?
4. Praxistipps der Apostel: Was passiert, wenn die apostolischen Mahnungen auf deine verfestigten Gewohnheiten treffen?  
Wie reagierst du? Welche Hilfe Gottes erlebst du bei der Umsetzung?

#

## **BREAKOUT 02**

### **Fragen | Anregungen zum Gespräch**

## **DIAGNOSE VON BITTERKEIT**

### **Begriffsklärungen**

Welches Element dieses "giftigen Dreigestirns" hat dir in deinem Leben bisher am meisten zu schaffen gemacht - auch wenn es vielleicht nur eine Zeitlang der Fall war?

- Bitterkeit
- Groll
- Zorn

### **Check der Lebensbereiche**

In welchem Lebensbereich hast du schon einmal mit den Ansätzen zur Bitterkeit zu tun gehabt?

- Persönlich (nahe Familie, Verwandtschaft, Nachbarschaft, "persönlicher Intimfeind")
- Beruflich (Kunden, Kollegen, Vorgesetzte etc.)
- Gesellschaftlich (politisches Engagement, gesellschaftliche Trends, Krisen [die in dein Leben hineinreichen])

- Gemeinde (Auseinandersetzungen, Ausgrenzung [persönliche Animositäten etc.], Ablehnung (deiner Person, Gedanken, Beiträge)

### **Wirkung von Bitterkeit**

Welche Wirkung von Bitterkeit hast du schon einmal beobachten können?

- Ganz allgemein im Zusammenleben (gesellschaftliches Klima etc.)
- Bei dir selbst?
- In deiner Wirkung auf andere
- Bei jemand, der Bitterkeit als Lebenshaltung hat ("Kritische Intelligenz", Negativismus, Zynismus).

### **Ursachen von Bitterkeit**

Welche Ursachen für Bitterkeit konntest du bisher schon ausmachen?

- Solche, die durch Fremdsteuerung entstanden (Ereignisse oder Taten, die du nicht kontrollieren konntest)?
- Solche, die in den Bereich der Selbstverantwortung fallen (Kontrollverlust, persönliche Einstellungen, Fehlhaltungen, [egoistische] Taten, falsche Reaktionen)?

#

## **THERAPIE VON BITTERKEIT**

### **1. Wirklichkeit annehmen**

Wie lange dauert es, bis du eine neu eingetretene Wirklichkeit sachlich und positiv annehmen kannst?

Bedenke die Stichworte Traumwelt, realistische Selbsteinschätzung, Selbstwertgefühl. Feedback erbitten und annehmen, Gottes Hilfe erbitten!

### **2. Denken erneuern**

Wie gut bist du darin, dein Denken erneuern zu lassen (Römer 12:1.2)?

Bedenke die Stichworte Gedankenfreiheit, Trennung von Sach- und Beziehungsebene, Ursache/Wirkung (Denken/Taten)-Zusammenhang,



persönliche (nicht von der Bibel geprägte) Lebenskonzepte, Christus als Vorbild, Wer/was kontrolliert mich?

3. **Gefühle managen**

Was hast du als wichtigsten Eindruck unserer Überlungen zu "Emotionaler Intelligenz" mitgenommen? Wie kannst du es in den Bereich "Bitterkeit" übersetzen?

Bedenke:

- Was verunsichert mich? Mit welchen Folgen?
- Welche Reaktionsmöglichkeiten habe ich?
- Wie kann ich meine Gefühle steuern/erziehen?

4. **Schuld bekennen**

Ist dir klar, dass Bitterkeit als Folge von Bosheit und Hass Schuld ist? Wie wirst du sie nachhaltig (!) los? Vor Gott? Vor Menschen?

5. **Vergebung annehmen**

Kannst du Vergebung durch Gott und/oder Menschen gut annehmen (Entlastung)?

Kannst du für erfahrene Vergebung danken (Psalm 32)?

Kannst du danach wieder mit voller Kraft "durchstarten" (Neuanfang)?

6. **Vergebung praktizieren/gewähren**

Kannst du die Entscheidung treffen, radikal zu vergeben (Vergangenheit [Dinge, Ereignisse, Menschen], Gegenwart und Zukunft [wer auch immer und was auch immer mich verletzen wird])?

7. **Leben ohne Bitterkeit einüben**

Welche konkreten Entscheidungen/Schritte musst du dazu gehen?

Bedenke: Man sieht sich im Leben immer zweimal (auch mit denen, denen ich vergeben musste oder mit denen, an denen ich schuldig wurde)!

#

**KONTAKT**

Heinz-Martin Adler, Königsberger Str. 5, 29303 Bergen

Tel 0 50 51. 47 01 55 | Mobil 01 74. 3 83 15 09

[hmadler@t-online.de](mailto:hmadler@t-online.de)