

EMOTIONALE STABILITÄT



DIE VERNUNFT
FORMT DEN
MENSCHEN,
DAS GEFÜHL
LEITET IHN.
(J.-J. ROUSSEAU)

FOTO: MAGIC PENCIL, CH

DR. STEFAN SCHUMACHER

WAS SIND EMOTIONEN?

- EMOTIONEN SIND **Empfindungen**.
- EMPFINDUNGEN SIND EINGEBETTET IN **ZUSTÄNDE**.
- EMPFINDUNGEN WERDEN AUCH ALS **GEFÜHL** BEZICHNET.
- ES IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN SENSORISCHEM GEFÜHL UND EMOTIONALEM GEFÜHL ZU BEACHTEN.

DIE KONGRUENZ VON GEFÜHLEN

**ES GIBT DIREKTE UND INDIREKTE BZW. SEKUNDÄRE
EMPFINDUNGEN:**

- **PRIMÄRGEFÜHLE:** SIE SIND UNMITTELBAR AN DIE SITUATION GEKOPPELT
- **SEKUNDÄRGEFÜHLE:** SIE SIND EIN STELLVERTRETENDES GEFÜHL FÜR EIN ANDERES
- **FREMDGEFÜHLE:** SIE SIND VON ANDEREN ÜBERNOMMEN WORDEN (INTROJEKT)

WAS SIND ZUSTÄNDE

- **ZUSTÄNDE SIND ZEITLICH BEGRENZTE MOMENTE DES SUBJEKTIVEN ERLEBENS (Z.B.: TRANCE, ENTSPANNUNG, KREATIVITÄT, PANIK, TRAUER, SINN, LIEBE...)**
- **ES GIB UNTERSCHIEDLICHE ZUSTANDSKATEGORIEN: (RESSOURCEZUSTAND, PROBLEMZUSTAND, ZIELZUSTAND, ERINNERUNGSZUSTAND...)**
- **ZUSTÄNDE WERDEN VON EMPFINDUNGEN BEGLEITET, DIE SICH EINEM GRUNDGEFÜHL ZUORDNEN LASSEN (Z.B.: PROBLEMZUSTAND – EINSCHÜCHTERUNG – ANGST; ZIELZUSTAND – BEGEISTERUNG – NEUGIER; RESSOURCEZUSTAND – DIREKTHEIT - WUT)**

WANN BIN ICH EMOTIONAL STABIL?

**EMOTIONALE STABILITÄT HAT ZWEI
KOMPONENTEN:**

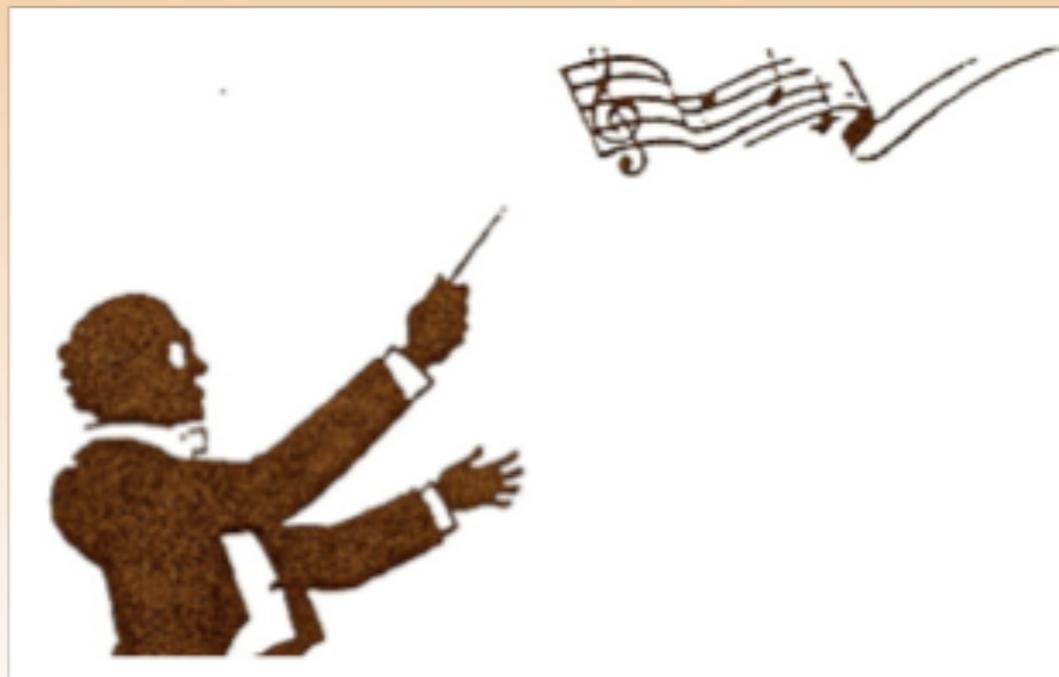
- REGULATION DER **INTENSITÄT** (ASSOZIATION)
- REGULATION DER **ANGEMESSENHEIT** (TYPUS)
- DIE REGULATION FINDET IMMER ÜBER DIE
AKTIVIERUNG BZW. KOPPLUNG VON ZUSTÄNDEN
STATT

DIE INTENSITÄT VON GEFÜHLEN

■ ASSOZIATION



■ DISSOZIATION

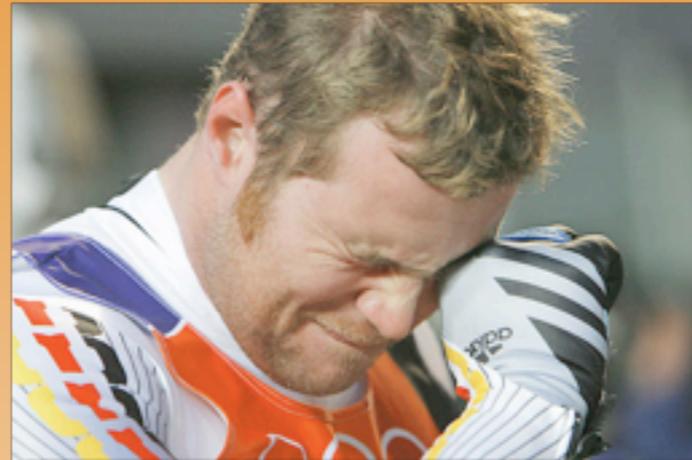


GRUNDGEFÜHLE (TYPUS)

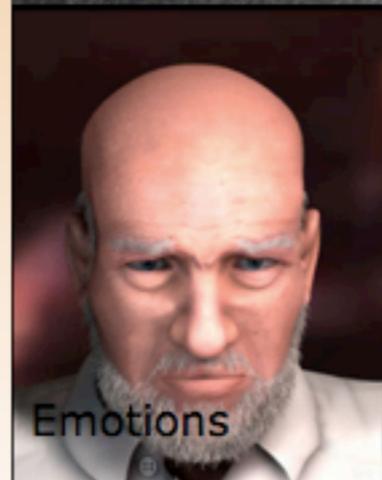
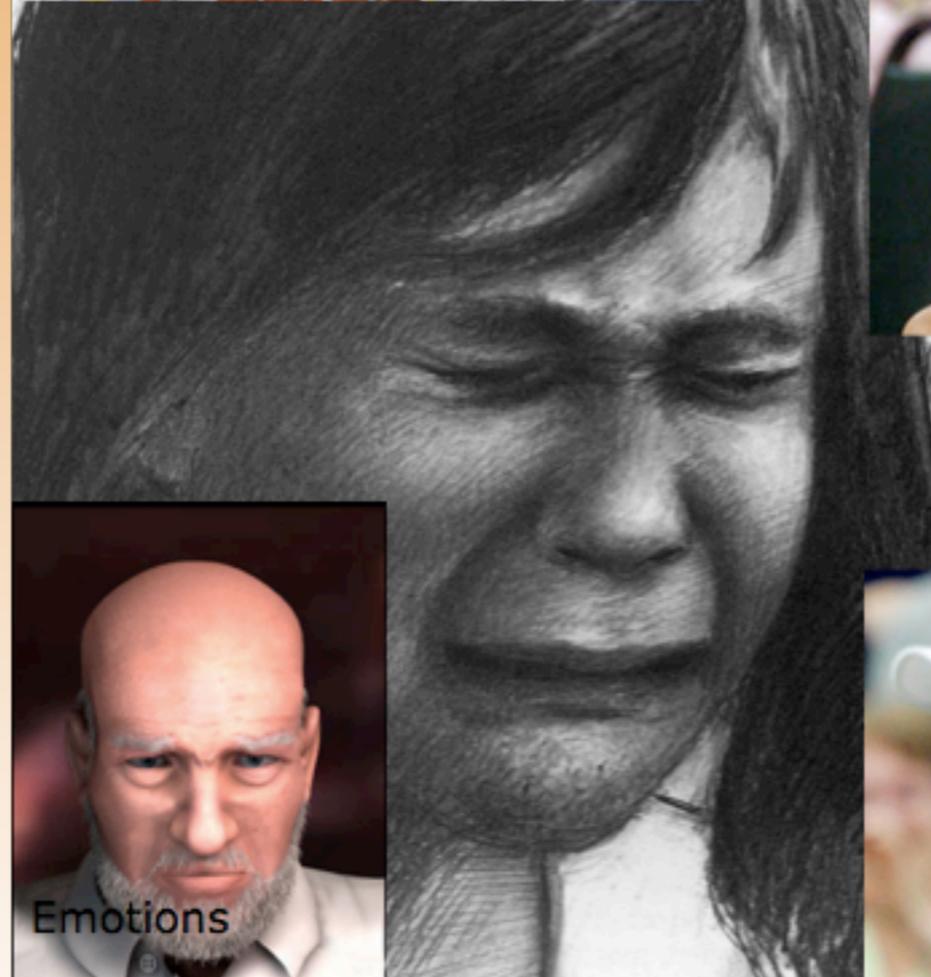
- **VERGNÜGEN** (SPASS, FREUDE, LUST, KITZEL...)
- **SCHMERZ** (TRAUER, DEPRESSION, RESIGNATION..)
- **WUT** (ÄRGER, AGGRESSIVITÄT, AUFGEBRACHT...)
- **ANGST** (FURCHT, PANIK, SORGE, BLOCKADE...)

SCHMERZ

REGULIEREN
DURCH
AKTIVES
ZUHÖREN



The sadness family



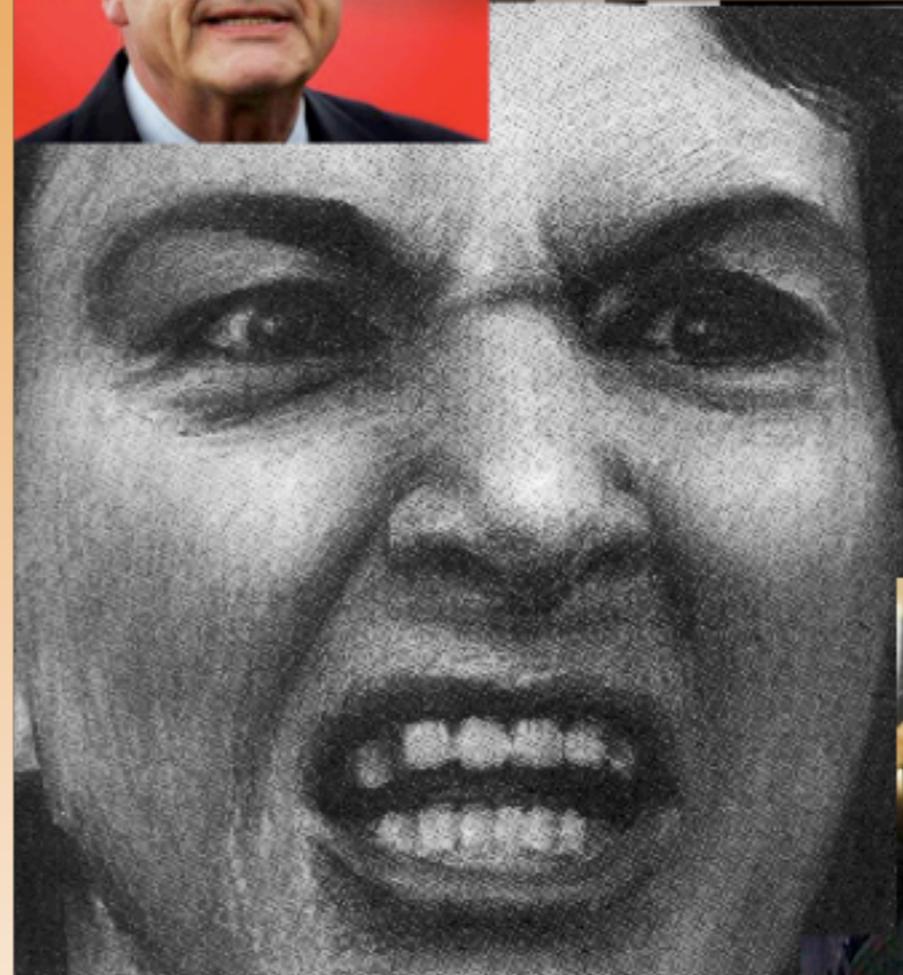
WUT

REGULIEREN
DURCH

KANALISIEREN



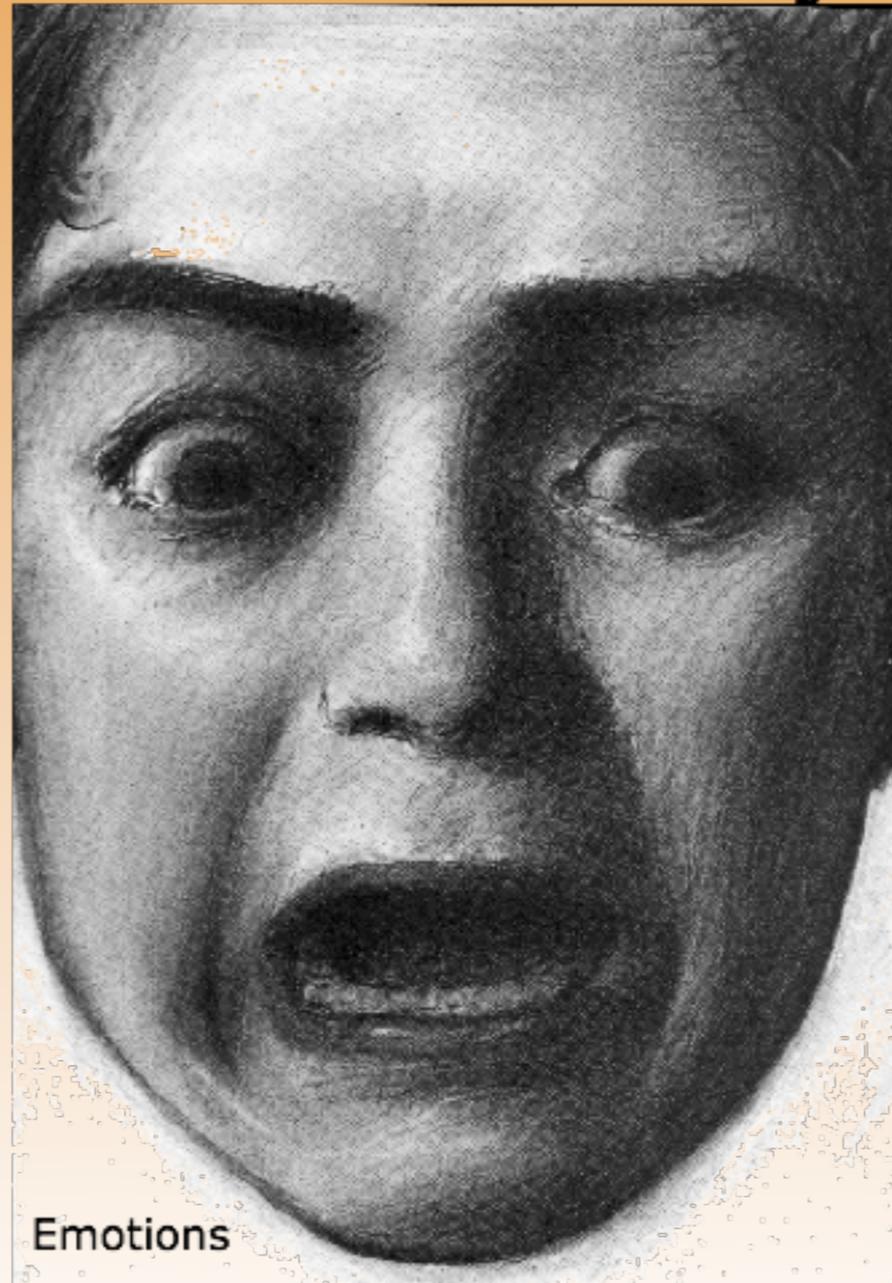
The anger family



ANGST

The fear family

REGULIEREN
DURCH:
DISSOZIIEREN



VERGNÜGEN

REGULIEREN
DURCH

UMDEUTEN



COLLAGEN: K. SCHERER, UNIV. GENF

GRUNDZUSTÄNDE DER GRUNDGEFÜHLE

VERGNÜGEN

STIMULIERT

NEUGIER

SCHMERZ

REGULIERT

ERNÜCHTERUNG

WUT

ERMÖGLICHT

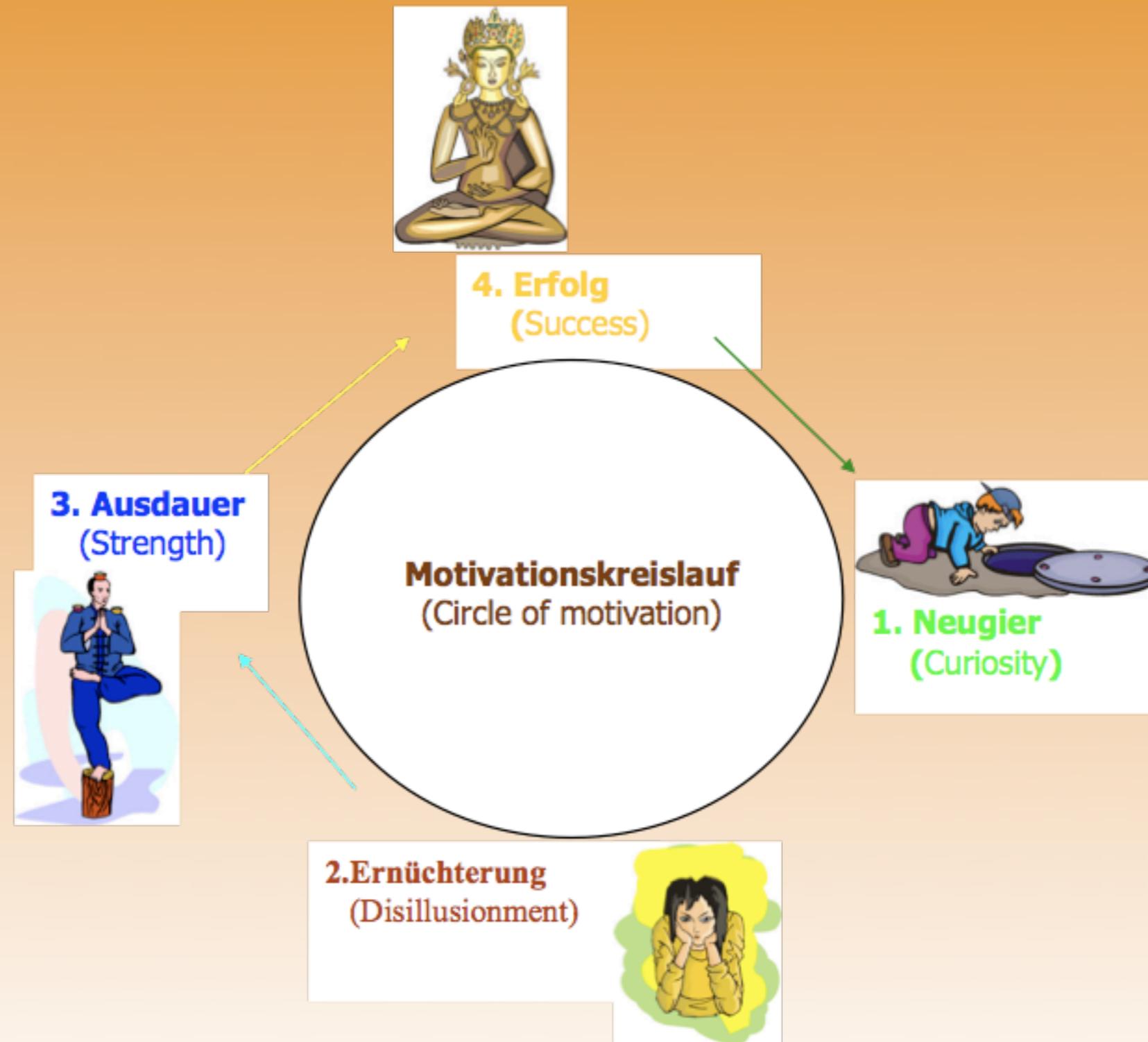
AUSDAUER

ANGST

ENTMÖGLICHT

ERFOLG

NEUGIER - ERFOLGS- LOOP



ÜBERBLICK

GEFÜHL	VERGNÜGEN	SCHMERZ	WUT	ANGST
STÖRUNG	ABHÄNGIGKEIT	KLAGE	GEWALT	PANIK
VERSUS				
MANGEL	FREUDLOS	BEZUGSLOS	KRAFTLOS	GEFÜHLLOS
ZUSTAND	NEUGIER	ERNÜCHTERUNG	AUSDAUER	ERFOLG
RESSOURCE	LERNEN	ERDUNG	DURCHSETZUNG	SELBSTWERT
LIMITATION	LANGeweile	FRUSTRATION	BESESSENHEIT	SCHAM