

Sich navigieren im wandelnden Fluss der Gefühle



Eingliederung der Emotionen, in Grundemotionen, primär und sekundär Emotionen

27.1.2025

<p>Sekundäre Emotionen sind präsent, bewusst wahrgenommene Emotionen. Die angenehmen möchte man behalten und hat ein starkes Verlangen danach, die unangenehmen belastenden Gefühlen dagegen, mag man meist nicht, man hat eher eine Abneigung dagegen.</p>	<p>Freude, Verbindung mit allem Lebendigem erleben</p>	<p>Abneigung, Zweifel, Unruhe, Unsicherheit, Angst, Stress, Ärger, Mangel, Verlangen, Trägheit, Einsamkeit</p> <p>Wahl zur Regulierung</p>	<p>Ruhe, Gelassenheit, Selbstvertrauen, Selbstsicherheit</p>	<p>leicht, entspannt, kribbelnd, strömend</p>	<p>erregt, aufgewühlt</p>	<p>entspannt, weit, offen</p>
<p>Primäre Emotionen liegen meist im Verborgenen. Hier braucht es das Gespür, sie zulassen zu wollen. Die angenehmen Emotionen sind von tiefer Mitmenschlichkeit geprägt, die unangenehmen von kaum auszuhaltendem Schmerz oder einfach unbewusst und die neutralen von edler Haltung und Klarheit.</p>	<p>Liebe, Güte, Mitgefühl</p>	<p>Enttäuschung, Traurigkeit, Unzulänglichkeit, Depression, Eitelkeit, Stolz, Sucht, tieferliegende/r Angst/Ärger</p> <hr/> <p>Scham, Ohnmacht, Schuld oder eine real nicht existierende Bedrohung sind nicht hilfreich und haben keinen Nutzen</p>	<p>Frieden, Würde, Bedürfnisse benennen + leben Zufriedenheit Leichtigkeit, Flow, Glücksempfinden</p>	<p>weit, offen</p>	<p>ingeengt, aufgewühlt, bedrückt</p>	<p>weit, offen</p>
<p>Grundemotionen <i>„sind ursprünglicher Qualität, jede Sinneserfahrung hat eine grundsätzliche, emotionale Tönung, danach folgt die ganze Bandbreite der primären und sekundären Gefühle.“</i>* Diese Grundemotionen sind immer da, sind wertend und existenziell.</p>	<p>neutral</p>	<p>unangenehm</p> <p>Phasen des Annehmens</p> <ul style="list-style-type: none"> - Abwehr - Neugier - Akzeptanz des „Schmerzes“ - Zulassen von neuen Gefühlen - Anfreunden mit dem, was ist. 	<p>angenehm</p>	<p>angenehm</p>	<p>unangenehm</p>	<p>neutral</p>
<p>Bezugs- Ausgangspunkt der Emotion</p>	<p>Der sich wandelnde Fluss der Gefühle</p>			<p>Körperempfindungen</p>		

*Jack Kornfield. Das weise Herz, Arkana Verlag, 6. Auflage, 2008, S. 182

Zeichenerklärung: meditativ, kommunikativ