



Sich navigieren im wandelnden Fluss der Gefühle

Eingliederung der Emotionen, in Grundemotionen, primär und sekundär Emotionen

21.11.2025

<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>Abneigung, Zweifel, Unruhe, Unsicherheit, Angst, Stress, Ärger, Mangel, Verlangen, Trägheit, Einsamkeit</p>	<p>z.B. Stolz auf eine Leistung oder schöne Erinnerungen</p>	<p>leicht, entspannt, kribbelnd, strömend</p>	<p>erregt, aufgewühlt</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>Enttäuschung, Traurigkeit, Unzulänglichkeit, Depression, tieferliegende/r Angst/Ärger Scham, Ohnmacht, Schuld oder Ängste vor einer real nicht existierenden Bedrohung sind meist nicht hilfreich</p>	<p>Freude am Tun selbst Präsenz im gegenwärtigen Glück</p>	<p>weit, offen</p>	<p>eingengt, aufgewühlt, bedrückt</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>unangenehm</p>	<p>neutral</p>	<p>angenehm</p>	<p>angenehm</p>	<p>unangenehm</p>
<p>Bezugs- Ausgangspunkt der Emotion</p>	<p>Der sich wandelnde Fluss der Gefühle</p>			<p>Körperempfindungen</p>	

Wahl zur Regulierung



- Phasen des Annehmens**
- Abwehr
 - Neugier
 - Akzeptanz des „Schmerzes“
 - Zulassen von neuen Gefühlen
 - Anfreunden mit dem, was ist.

Zeichenerklärung: meditativ, kommunikativ

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