Sich navigieren im wandelnden Fluss der Gefühle

Eingliederung der Emotionen, in Grundemotionen, primär und sekundär Emotionen

19.**3.2025**

Sekundäre Emotionen sind präsente, bewusst wahrgenommene Emotionen. Die angenehmen möchte man behalten und hat ein ein starkes Verlangen danach, die unangenehmen belastenden Gefühlen dagegen, mag man meist nicht, man hat eher eine Abneigung dagegen.	**Abneigung, Zweifel, Unruhe, Unsicherheit, Angst, Stress, Ärger, Mangel, Verlangen, Trägheit, Einsamkeit**		**z.B. Stolz auf eine Leistung** **oder** **schöne Erinnerungen**	leicht, entspannt, kribbelnd, strömend	erregt, aufgewühlt
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.	**Enttäuschung, Traurigkeit, Unzulänglichkeit, Depression, tieferliegende/r Angst/Ärger** **Scham, Ohnmacht, Schuld oder eine real nicht existierende Bedrohung sind nicht hilfreich und haben keinen Nutzen**	**neutral**	**Freude am Tun selbst** **Präsenz im gegenwärtigen Glück**	weit, offen	eingeengt, aufgewühlt, bedrückt
Grundemotionen *„sind ursprünglicher Qualität, jede Sinneserfahrung hat eine grundsätzliche, emotionale Tönung, danach folgt die ganze Bandbreite der primären und sekundären Gefühle.“** Diese Grundemotionen sind immer da, sind wertend und existenziell.	**unangenehm**		**angenehm**	angenehm neutral	unangenehm
Bezugs- Ausgangspunkt der Emotion	**Der sich wandelnde Fluss der Gefühle**			**Körperempfindungen**	

Wahl zur Regulierung

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

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

Zeichenerklärung: meditativ, kommunikativ

© Dipl. Soz. Arb. (FH) Thomas Sacher