

## Gefühle - Emotionen

WILFRIED SCHNEIDER

**Transaktionsanalyse:** Wut, Freude, Schmerz, Trauer, Angst

### Primäremotionen\* - "Alphabet der Mimik":

Zorn, Angst, Abscheu, Erstaunen, Freude, Trauer

\* Auch taub oder blind geborene Kinder entwickeln diese Ausdrucksform.

### Gefühlstern:

(Wilfried Schneider)

1. **Angst** (*Sorge, Furcht, Panik, Phobie*), (*Angsthierarchie*) - Text: "Vor Verlust, vor Angriff, vor Verwirrung?"
2. **Ärger** - Text: "Über sich selbst? Über andere?"
3. **Depression** - Text: "Negative Sichtweise auf sich selbst, seine Umwelt, seine Zukunft. Hat doch alles keinen Zweck. Sich nutzlos, versteinert, leer vorkommen. Trauer ist nicht möglich. Ins Grübeln verfallen, sich unendlich müde, krank und überflüssig fühlen. Besorgnis von Freunden / Kollegen macht alles noch schlimmer. Das wird als Bestätigung des Zustandes empfunden. Sich nicht gerne entscheiden. Den dann muß der depressive Mensch ja etwas tun, was verändern, was aufgeben."
4. **Gelassenheit** - Text: "Auch im Sinne von "Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu verändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden." (AA).
5. **Glück** (Freude, Zufriedenheit),
6. **Liebe**
7. **Scham**
8. **Schuld** - Text: "Vorsätzliche und bewußte Verletzung des Körpers oder der Seele."
9. **Trauer** - Text: "Zur Trauer gehört Abschied. Mit dem Verlust des Verlorenen gehe ich selbst nicht zugrunde. Trauer endet, ohne zu vergessen."
10. **Wut** (*Zorn*)

**Schlaraffenland oder Hölle:** Betont überzogen realistische oder übertriebene Beschreibungen sind in der Regel Wunschträume nach einem Schlaraffenland oder der "Hölle".

Das Absolute oder Ideale wird beschrieben. Alles andere zählt nicht. Es wird vermieden wahrzunehmen, daß sich das Leben zwischen ganz oben oder ganz unten abspielt.

**Gefühle sind:**

- Gefühle sind Tempo (schnell, langsam und so weiter)
- Gefühle sind Gewicht (leicht, schwer und so weiter)
- Gefühle sind Größen (klein, kurz, lang und so weiter)
- Gefühle sind Lautstärke (laut, leise, flüstern und so weiter)
- Gefühle sind Temperaturen (kalt, warm heiß und so weiter)
- Gefühle sind Farben (auch hell, dunkel und so weiter)

**Gefühle sind**.....

- 1. **Angst** .....
- 2. **Ärger** .....
- 3. **Depression** .....
- 4. **Gelassenheit** .....
- 5. **Glück** .....
- 6. **Liebe** .....
- 7. **Scham** .....
- 8. **Schuld** .....
- 9. **Trauer** lähmt
- 10. **Wut** ist laut

**Emotionen-Gefühle** (Aus: Selbstanamnese)

Du kennst angenehme und unangenehme Gefühle wie Angst, Ärger, Depression, Gelassenheit, Glück, Liebe, Scham, Schuld, Trauer, Wut.

● Welche Gefühle ordnest Du nach Deinen Lebenserfahrungen den angenehmen, welche den unangenehmen zu (links ⇐ unangenehm, rechts ⇒ angenehm)?

⇐ Angst ⇒ ⇐ Ärger ⇒ ⇐ Depression ⇒ ⇐ Gelassenheit ⇒ ⇐ Glück ⇒ ⇐ Liebe ⇒  
 ⇐ Scham ⇒ ⇐ Schuld ⇒ ⇐ Trauer ⇒ ⇐ Wut ⇒

● Welche Gefühle nehmen bei Dir den größeren Platz, welche den kleineren Platz ein?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● Was tust Du, wenn Du ein Gefühl nicht ertragen kannst?: .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

● Wie möchtest Du damit umgehen können?: .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

● Welche Erinnerungen hast Du daran, welche Rolle Gefühle bei Deinen Eltern und anderen, für Dich wichtigen Personen spielten? Was hast Du beobachtet, was ist Dir aufgefallen?:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

● Woran kann ich bemerken, daß Du

Angst hast: .....

Anlaß für Angst: .....

Ärger hast: .....

Anlass für Ärger:  
.....

Depressiv bist: .....

Anlass für Depression:  
.....

Gelassen bist: .....

Anlass für Gelassenheit:  
.....

Glücklich bist: .....

Anlass für Glück:  
.....

Liebst oder geliebt wirst: .....

Anlass für Liebe:  
.....

Dich schämst: .....

Anlass für Scham:  
.....

Schuld empfindest: .....

Anlass für Schuld:  
.....

Traurig bist: .....

Anlass für Trauer:

.....

Wütend bist: .....

Anlass für Wut:

.....

● Was ist Dir noch wichtig zum Thema Emotionen - Gefühle zu sagen?:.....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....