

# EMOJI - Emotionen entdecken

Basisemotionen erkennen und verstehen, ermöglicht uns, Grundbedürfnisse wahrzunehmen.



Emotionen sind Antrieb unseres Lebens, Grundlage unseres Handelns und unserer Entscheidungen. Sie sind Reaktionen des Körpers auf subjektives Erleben jedes Menschen und Teil der natürlichen Entwicklung. In allen Kulturen sind sie anzutreffen und werden auf die gleiche Art zum Ausdruck gebracht.

## Basisemotionen erklärt:



### FREUDE

**Körper:** Kribbeln im Bauch, lachen, hüpfen, Wohlgefühl in der Körpermitte.

**Gedanken:** «Das ist richtig».

**Handlungsimpulse:** Befriedigung, noch mehr von dem erleben wollen.



### ANGST

**Körper:** Anspannung im Körper oder Nacken. Erhöhte Aufmerksamkeit. «Hab acht Stellung».

**Gedanken:** «Das ist fürchterlich».

**Handlungsimpulse:** Vermeidung, Flucht oder Angriff.



### TRAUER

**Körper:** Schwere im Körper, spezifische Schmerzen.

**Gedanken:** «Das ist traurig» oder «das schmerzt».

**Handlungsimpulse:** Verzweiflung, Rückzug, Trost suchen, um zu überwinden und zu integrieren.



### WUT/ÄRGER

**Körper:** Starrer Blick, Anspannung, roter Kopf.

**Gedanken:** «Das ist falsch».

**Handlungsimpulse:** Aggression, Abgrenzung.



### SCHAM

**Körper:** Stressempfinden und Schweissausbruch.

**Gedanken:** «Ich bin falsch».

**Handlungsimpulse:** Vermeiden, verstecken, sich selbst in Frage stellen.



### NEUGIER/INTERESSE

**Körper:** Augenbrauen nach oben gezogen, interessierte Anspannung.

**Gedanken:** «Das ist spannend».

**Handlungsimpulse:** Überraschung, erforschen und verstehen wollen.

