

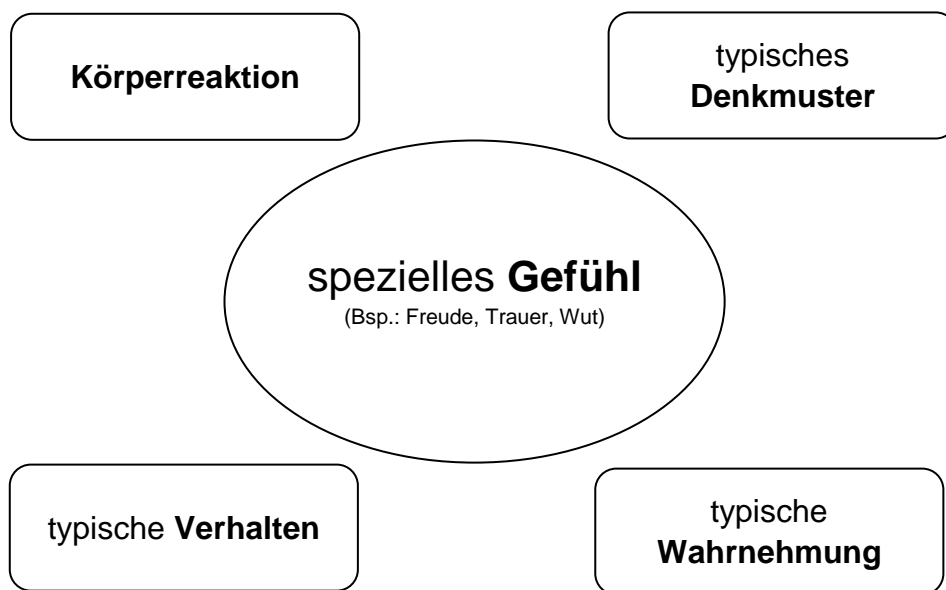
Emotionsregulation- Umgang mit Gefühlen

Gefühle/Emotionen sind psycho-physische **Reaktionen** auf **Situation** und haben für uns Menschen die **überlebenswichtige Funktion** unser Verhalten zu steuern/anzupassen.

Jede Emotion hat dabei folgende **Funktionen**:

-
- ist verhaltenssteuernd → führt dazu, dass sie etwas machen
 - variiert nach Bedeutsamkeit → je wichtiger ihnen etwas ist, desto stärker fühlen sie
 - besteht in einer spezifischen körperlichen Aktivierung → ist körperlich fühlbar
 - spürbar als Muskelaktivität → daher fühlen sie oft Verspannungen
 - hormonell messbar → daher wirken auch Medikamente
 - kann wahrgenommen werden → ermöglicht Beeinflussung
-

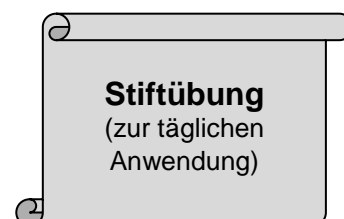
Jede Emotion besteht aus den folgenden **vier Bestandteilen**:



Es gibt **7 Basisemotionen** (Ekman, 2026)*: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung, die von jeder Kultur der Welt ohne vorheriges Lernen erkannt werden.

Emotionen können reguliert werden über:

- ✓ entgegengesetzt Denken
 - ✓ entgegengesetzt Handeln
 - ✓ entgegengesetzte Körperhaltung
- ↑ zunehmender Schwierigkeitsgrad



*Ekman, P. (2016). Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. Heidelberg: Springer.