



Das allgemeine Emotions-Modell (2)

Erklärungen zum Schaubild (IB Umgang mit Gefühlen 3)

Erstes emotionales Netz

Dieser Begriff umschreibt die erste emotionale Antwort auf einen bestimmten Auslöser. Der Auslöser kann irgendeine Wahrnehmung sein, in Ihrer Umgebung oder bei Ihnen selbst. Der Auslöser kann nun direkt, ohne dass Sie ihn bemerken, das primäre emotionale Netz aktivieren. Häufig aber wird der Auslöser von Ihnen bewertet und löst dann diese erste emotionale Reaktion aus.

Das erste emotionale Netz besteht immer aus mehreren Anteilen:

- **Gefühl:** Angst, Schuld, Scham, Freude usw.
- **Wahrnehmung:** Sie wählen bestimmte Informationen, die zu Ihrem Gefühl passen.
- **Körperreaktion:** Ihr Gehirn versetzt den Körper in Bereitschaft, rasch etwas Wichtiges zu tun. Passend zu Ihrem Gefühl werden sich ein bestimmter Gesichtsausdruck und die entsprechende Körperhaltung einstellen.
- **Gedanken:** Zu jedem emotionalen Netz gehören bestimmte Gedanken und Erinnerungen, gespeist aus vergangenen Erfahrungen. Diese sind uns selten bewusst, können aber bewusst gemacht werden.
- **Handlungsdrang:** Passend zu Ihrem Gefühl wird sich ein bestimmter Handlungswunsch, eine bestimmte Idee, was jetzt zu tun wäre, einstellen.

Emotionale Verwundbarkeit

Dieser Begriff umschreibt alle Umstände, die dazu beitragen, dass Sie für emotionale Auslöser empfindlich sind (z. B. wenig Schlaf, körperliche Erkrankungen, prämenstruelles Syndrom ...).

Brücken

Automatische Gedanken („Glaubenssätze“)

Manche Emotionen lösen **automatische Gedanken und Gebote** aus – etwa: „*Ich darf nicht wütend sein*“ oder: „*Ich habe kein Recht darauf, stolz zu sein*“ oder: „*Aus mir wird eh nie etwas, ich bin der letzte Dreck ...*“. Diese automatischen Gedanken stammen aus einer früheren Zeit. Vielleicht waren sie einmal sinnvoll, auf alle Fälle sind sie es heute nicht mehr. Sie überlagern die Gegenwart und stellen diese in einem verzerrten Licht dar. Diese „Brücken“ aktivieren oft blitzschnell ein **zweites emotionales Netz**.