



Wie teilen wir spezifische Gefühle ein?

Es gibt zwei Gruppen von Gefühlen:

Angenehme Gefühle

Liebe
Lust
Freude
Stolz
Geborgenheit
Triumph
...

Unangenehme Gefühle

Wut (Ärger)
Trauer
Ekel
Angst
Scham
Schuld
Neid
Eifersucht
Verachtung
Ohnmacht
Einsamkeit
Sehnsucht
...

Angenehme Gefühle dienen dazu, unser Verhalten auf bestimmte Ziele hin zu orientieren. Wir wollen einen angenehmen Zustand erreichen, wiederholen und beibehalten. Also werden wir versuchen, uns dementsprechend zu verhalten.

Unangenehme Gefühle dienen dazu, Verhalten zu entwickeln, um schädliche Umstände rasch zu verlassen oder zu bewältigen und in Zukunft zu meiden.