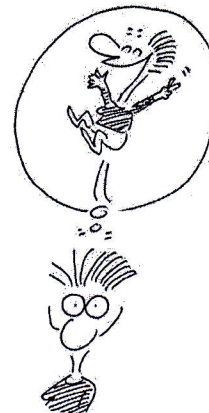


Basic Info: Umgang mit Gefühlen 13 A

Freude

Grundlagen

Freude ist sicherlich eines der schönsten Geschenke, die die Emotionen uns machen. Freude ist nicht zielgerichtet, sondern auf den Moment gerichtet und genießt den Augenblick ohne weitere Absicht. Freude hat oft etwas Leichtes, sie kann sich aber auch in Jubel steigern. Freude kann als Gegenteil von Depressivität empfunden werden. Freude setzt Energie frei und strahlt oft auf andere Menschen aus. Wir umgeben uns gerne mit Menschen, die Freude empfinden, denn Freude ist ansteckend.



Typische Auslöser und Interpretationen

Freude entsteht, wenn wir angenehm überrascht werden, wenn die Erwartungen übertroffen werden, aber auch wenn man das bekommt, was man möchte oder wofür man hart gearbeitet hat. Auch wenn etwas nicht eintritt, worüber wir uns gesorgt haben, fühlen wir freudige Erleichterung; ebenso, wenn wir Hochachtung und Respekt oder Liebe und Zuneigung erhalten und von anderen akzeptiert werden. Wenn wir das Gefühl haben, zu jemandem oder zu einer Gruppe zu gehören, wenn wir mit jemandem zusammen oder in Kontakt sind, der uns mag oder liebt, entsteht Freude.

Körperreaktionen

Man fühlt sich ein bisschen aufgereggt, physisch aufgeladen und aktiv. Man lacht, man wird rot. Manchmal fühlt man sich offen und „ausgedehnt“.

Wahrnehmung

Wenn man voller Freude ist, verändert sich die Wahrnehmung: Der Blick weitert sich, man nimmt die Dinge intensiver wahr. Kleinigkeiten, die man sonst übersieht, überraschen durch ihre Einzigartigkeit und Schönheit.

Handlungstendenz

Das Schöne an der Freude ist, dass sie keine gerichtete Handlungstendenz hat. Die Freude will den Augenblick um des Augenblickes willen genießen. Und oft will sie geteilt werden. Mit der ganzen Welt.

Ausdruck

Man lacht. Zeigt ein offenes, begeistertes Gesicht. Wirkt übersprudelnd, manchmal wird man sehr mitteilend oder albern und witzig.