



GEFÜHLE, EMOTIONEN UND CO.

Wo kommt das her? Wozu brauch ich das?

SUMMARY

Hier geht es um das große Feld der Gefühle. Zum ersten: Viele trennen Gefühle und Emotionen. Wo ist da der Unterschied? Was sind Primär- was Sekundärgefühle? Welche Grundgefühle gibt es überhaupt? Und wo kommen Gefühle eigentlich her?

WO KOMMEN GEFÜHLE HER?

Unser Körper bzw. unser Gehirn treffen ständig Voraussagen, welche Energie wir für welche Lebenslage benötigen. Stichwort Interozeption. Definition:

- Prozess, mit dem das Nervensystem Signale vom Körperinneren wahrnimmt, interpretiert und integriert. Dieser Prozess liefert unserem Gehirn Informationen über den Zustand unseres Körperinneren, z.B. unseres Herzschlags, unserer Temperatur etc.

Das ist erstmal komplett neutral und wertfrei. Die Interozeption gibt uns Auskunft über zwei Zustände: Affekt und Arousal

- **Affekt:** Ein Affekt ist eine körperliche Regung, eine emotionale Grundstimmung. Eine Baseline, wenn man so will. Sie kann angenehm oder unangenehm sein.
- **Arousal:** Grad der Aktivierung, Aktivierung des Körpers aus dem System.

Daraus folgt: Erst die Die Interpretation von Affekt und Arousal machen durch eigene Bewertung (Erfahrungen, Bewertungen, Glaubenssätze, ...) unsere Gefühle.

- **Gefühl:** Erstreaktion auf einen Reiz
- **Emotion:** nicht verarbeitete oder ausgedrückte Gefühle

GRUNDGEFÜHLE, PRIMÄR- UND SEKUNDÄRGEFÜHLE

Meist **fünf Grundgefühle:** WUT / TRAUER / ANGST/ FREUDE / SCHAM

Auch wenn es auf den ersten Blick scheint, als sei nur die Freude ein gutes Gefühl, sollte man immer folgendes beachten: Jedes Gefühl ist gut und hat seine Daseinsberechtigung.

PRIMÄRE UND SEKUNDÄRE GEFÜHLE (->Transaktionsanalyse)

- Primäre Emotionen sind direkte emotionale Reaktionen auf eine Situation. Sie werden als primär bezeichnet, da sie die allererste Reaktion auf eine Situation oder ein Ereignis sind. Sie lenken die Aufmerksamkeit auf die zugrundeliegenden Bedürfnisse.
- Eine sekundäre Emotion ist eine emotionale Reaktion auf eine primäre Emotion, also eine Emotion darüber, was man fühlt.

PROBLEM

- Sekundäre Gefühle kaschieren häufig die primären Gefühle

REINE BIOCHEMIE? DAS AUTONOME NERVENSYSTEM

Das Nervensystem ist dauernd aktiv und hat genau zwei Aufgaben: Unser Überleben zu sichern und darauf basierend die passende Überlebensstrategie einzusetzen. Es gibt einen sogenannten „hinteren“ Teil und einen „vorderen“ Teil (Vagusnerv). Das Autonome Nervensystem (ANS) agiert unbewusst. Der grundlegende Zustand hat große Auswirkungen auf unser momentanes Erleben: Gefühle, Ressourcen, Körperempfindungen. Manchmal schießt das ANS übers Ziel hinaus und erkennt etwas als gefährlich, was gar nicht gefährlich ist.

Das ANS nutzt drei unterschiedliche Aktivierungsniveaus:

- Totstellen
- Mobilisierung und Kampf/Flucht
- und Entspannung, sozialer Kontakt

Daraus resultieren verschiedene Stressreaktionen, zum Beispiel:

- Die Kampf-oder-Flucht-Reaktion (Fight-or-Flight-Response)
- Die Herausforderungs-Reaktion (Challenge-Response)
- Die Anschließende-und-Behüten-Reaktion (Tend-and-Befriend-Response)

DER BIOCHEMISCHE PROZESS BEI STRESS

Das Nervensystem fährt hoch. Stress kann den Zustand extremer Konzentration hervorrufen. Ziel: Mach dich handlungsbereit, hier kommt die Energie dazu:

- Leber leitet Fett und Zucker in den Blutkreislauf (Treibstoff). Wir atmen tiefer (mehr Sauerstoff)
- Pulsfrequenz erhöht sich, damit alle Treibstoffe zu den Organen gebracht werden können
- Adrenalin und Cortisol helfen, diese Stoffe besser aufzunehmen
- Hormone wie Endorphine, Adrenalin, Testosteron und Dopamin steigern die Motivation, etwas zu tun
- Fazit: Körperlich wie psychisch steigern Stressreaktionen unsere Fähigkeiten

REFLEXIONSFRAGEN

- Als was bin ich gerade hier? Wie sind meine Rolle und Aufgabe?
- Zu welcher Stressreaktion neige ich? Wie äußert sich das?
- Wie beeinflusst das meine Kommunikationsfähigkeit? Werde ich still? Schreie ich rum? Verstumme ich?
- Was sind meine persönlichen Stressverstärker? Wie kann ich früh genug gegensteuern?

STICHWORTE/QUELLEN

- Marshall B. Rosenberg "Gewaltfrei Kommunizieren"
- Das Autonome Nervensystem und der Vagusnerv
- Lisa Feldman Barrett: „Wie Gefühle entstehen“

ZUM VERTIEFEN

Wenn Dich dieser kleine Teaser interessiert und Du gerne mehr Impulse, Webinare oder sogar Seminare zu verschiedenen Themen haben möchtest, check gerne die Rubrik „Events“ zu den konkreten Terminen und Anmeldelinks auf meiner [Homepage](#).

- 1-Tages-Seminar zu Konflikt und Wut im frei.raum Piesenkam (Präsenz). Termine: 6. März oder 12. Juni 2025. Kosten: 249 Euro inkl. MwSt. in einer Gruppe von max. 6 Personen
- 2 h Online-Webinar zum Thema Kommunikation und Gefühle am 19.03.2025. Kosten: 35 Euro inkl. MwSt.
- 1-Tages-Seminar zu Konflikt und Wut online. Termine: 30.04.25 (online). Kosten: 199 Euro inkl. MwSt. in einer Gruppe von max. 6 Personen
- 1 h Kostenfreies Webinar zur Persönlichkeitsanalyse mit LUXX
- 2 h Webinar zu Silent Coaching am 23.04.25. Kosten: 69 Euro inkl. MwSt. in einer Gruppe von max. 6 Personen.

IMPRESSUM

Simone Schlaack

[THE COACHING LAB](#)

[Frei.raum Piesenkam](#) / Sachsenkammer Str. 30 / 83666 Piesenkam

www.linkedin.com/in/simoneschlaack

[Instagram thecoachinglab](#)

