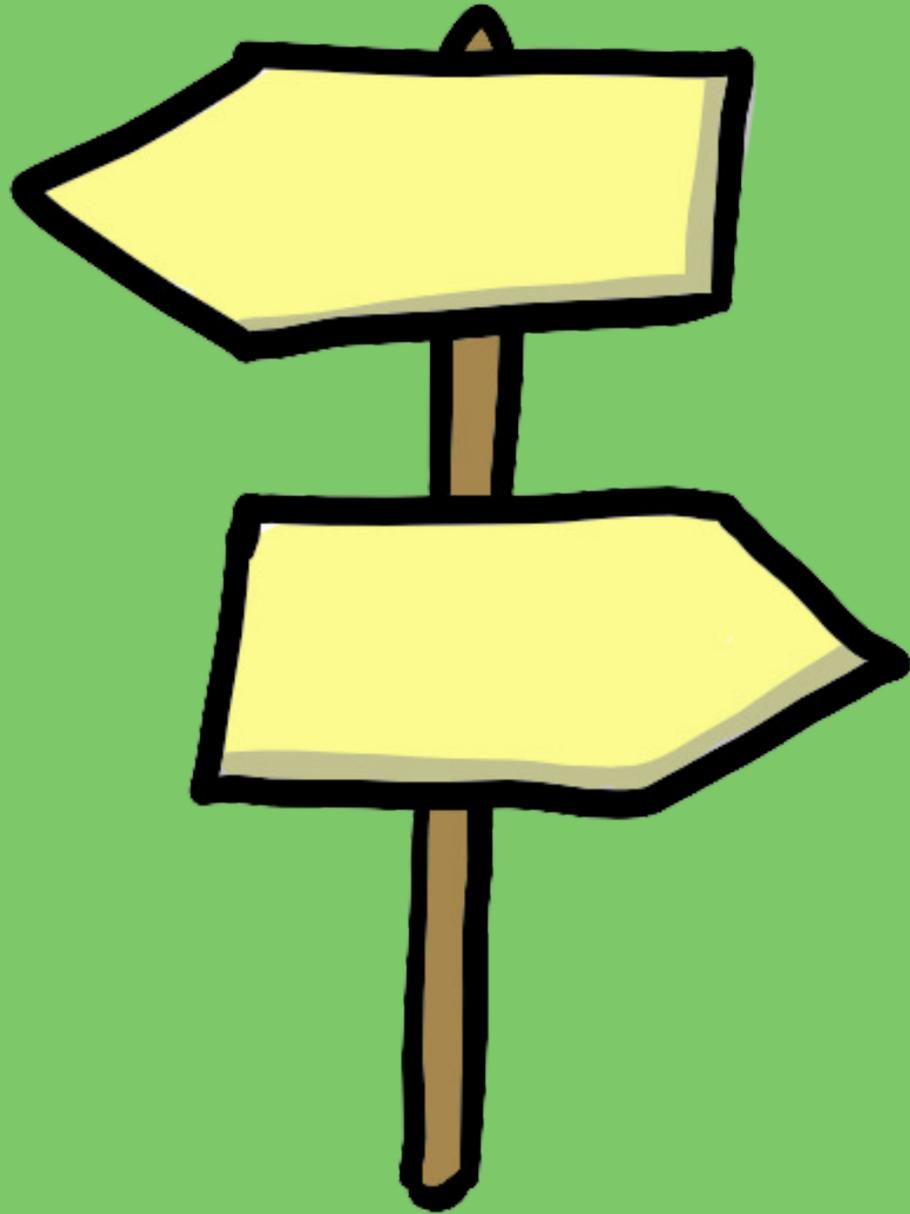
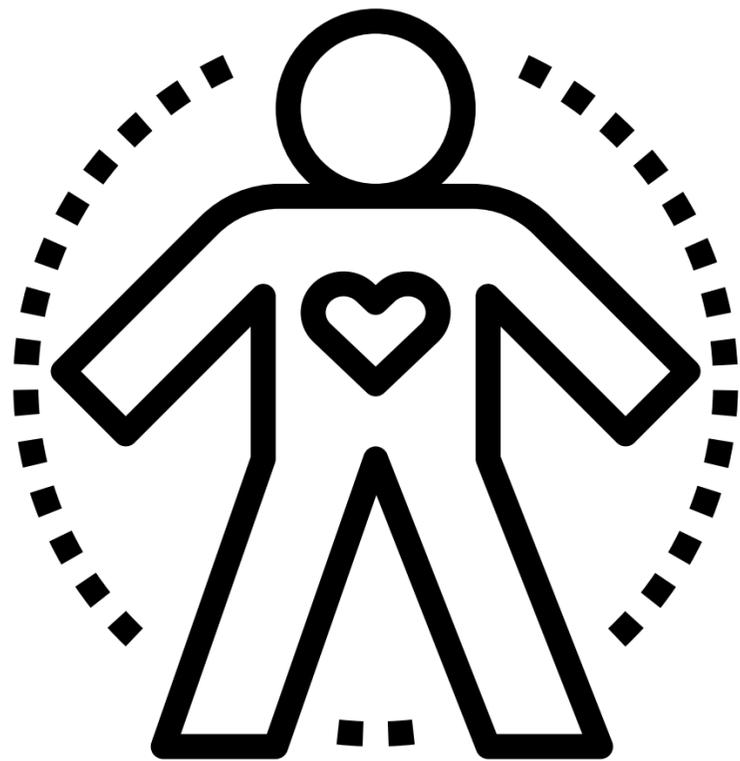


Emotionen

Konflikte lösen!



Emotionen



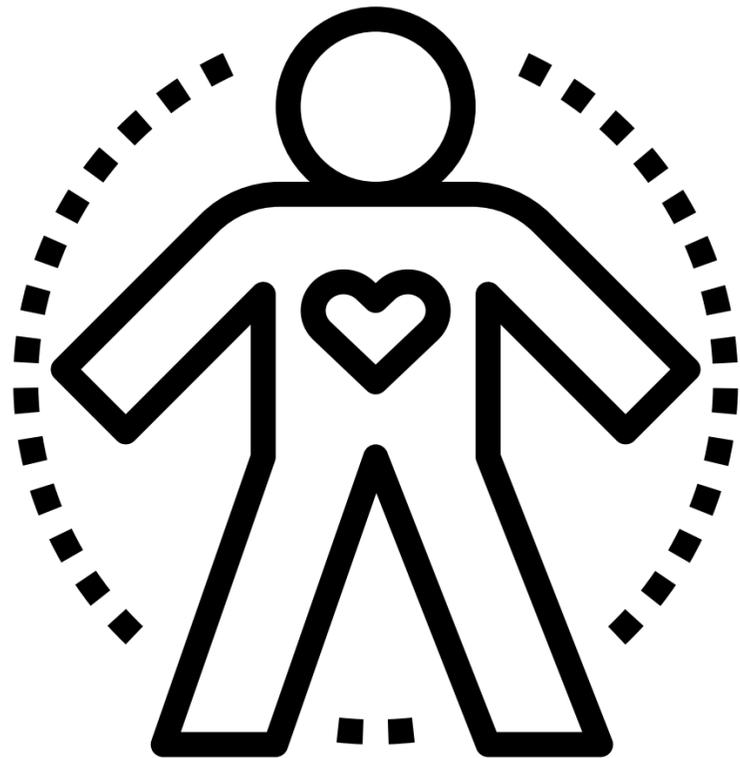
- Fakt unserer Biologie
- Messbar über
Muskelspannung,
Herzfrequenz,
Hormonausschüttung...

Konflikte lösen!



Emotionen

Ermöglichen
schnelle Reaktionen
auf Auslöser

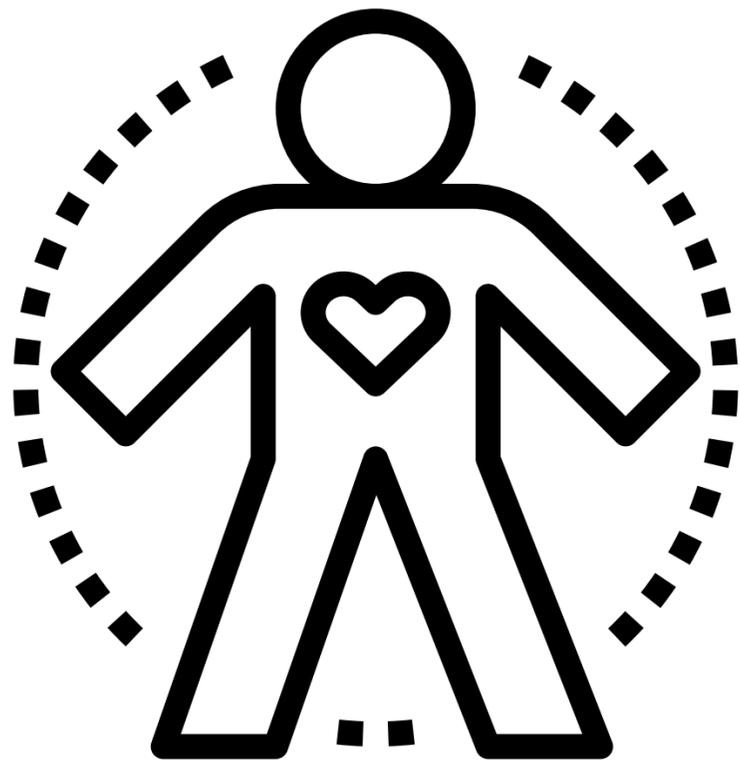


Konflikte lösen!



Emotionen

Ermöglichen
schnelle Reaktionen
auf Auslöser



Konflikte lösen!

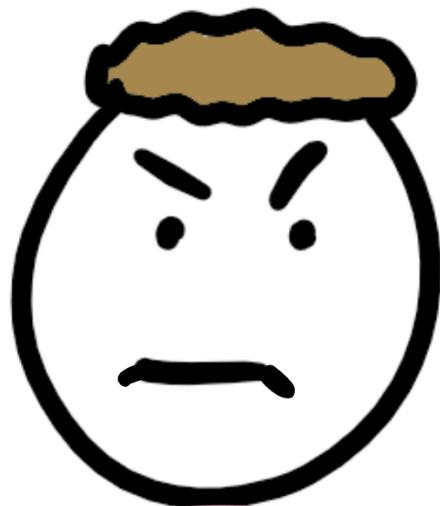


Konflikte lösen!

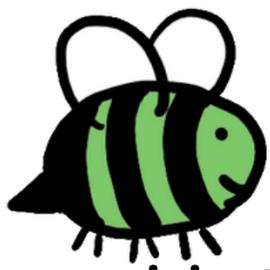


organisiert-euch.de

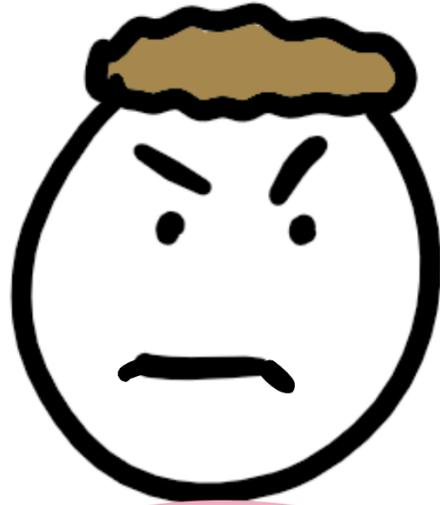
Konflikte lösen!



Wut



Konflikte lösen!



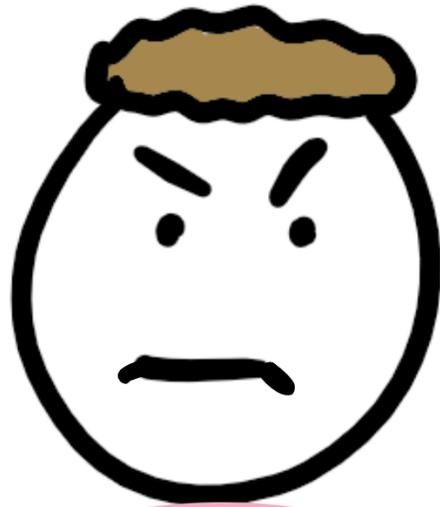
Wut



Trauer



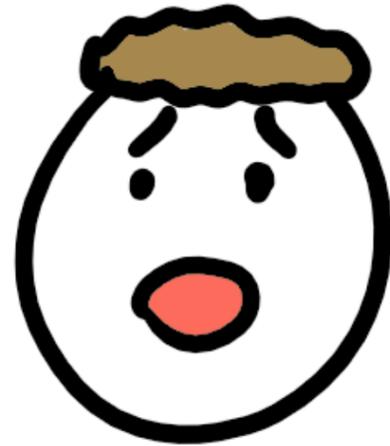
Konflikte lösen!



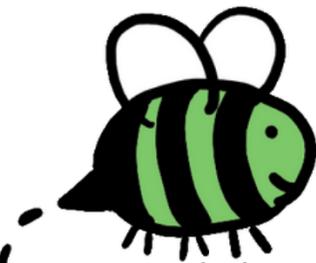
Wut



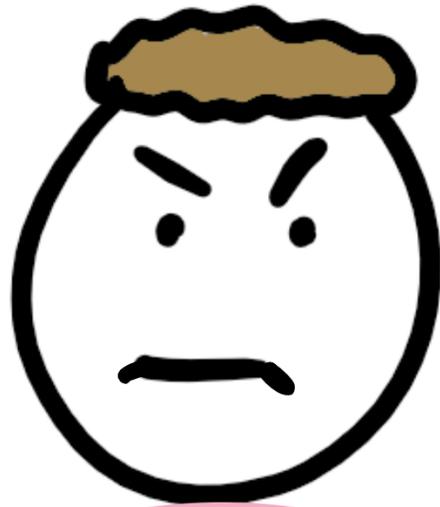
Trauer



Angst



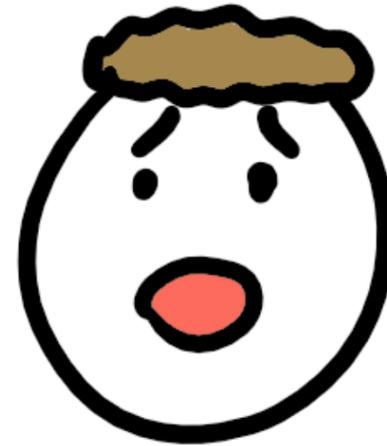
Konflikte lösen!



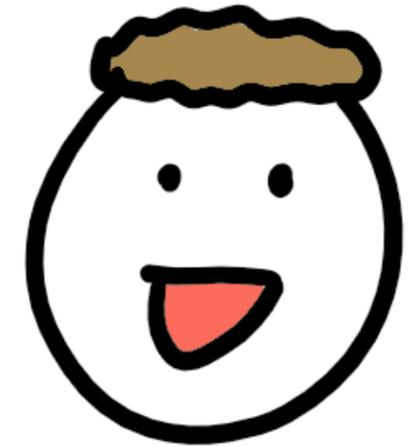
Wut



Trauer



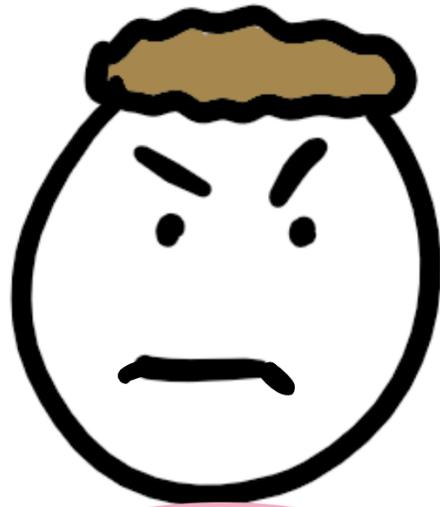
Angst



Freude



Konflikte lösen!

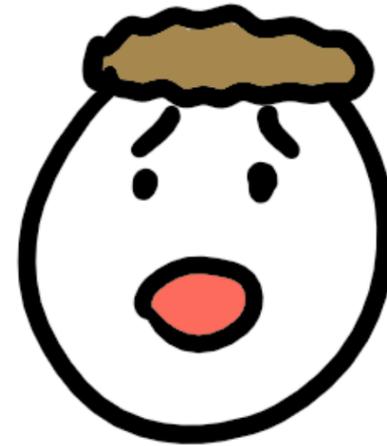


Wut

**Grenzen
setzen**



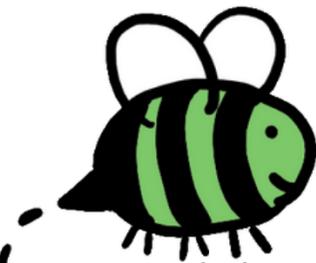
Trauer



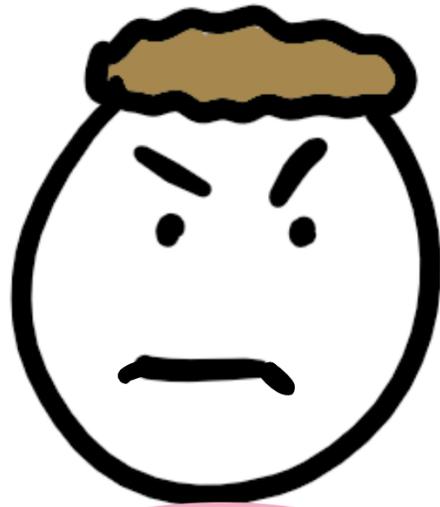
Angst



Freude



Konflikte lösen!



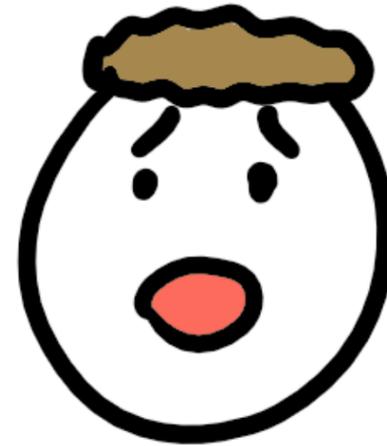
Wut

**Grenzen
setzen**



Trauer

**Verlust
anerkennen**



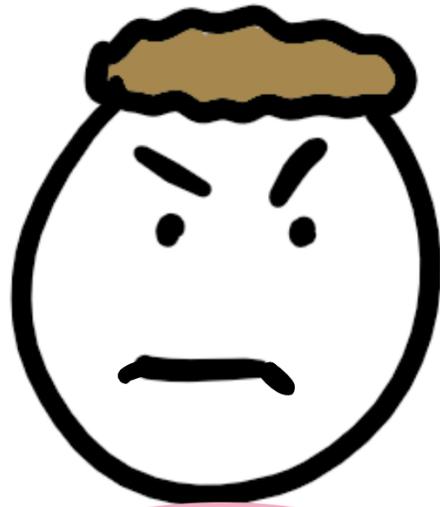
Angst



Freude



Konflikte lösen!



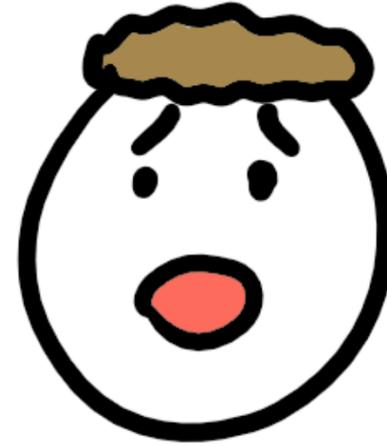
Wut

**Grenzen
setzen**



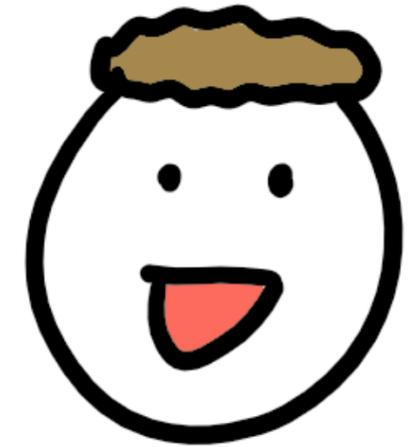
Trauer

**Verlust
anerkennen**

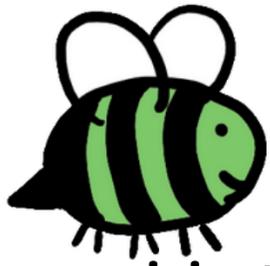


Angst

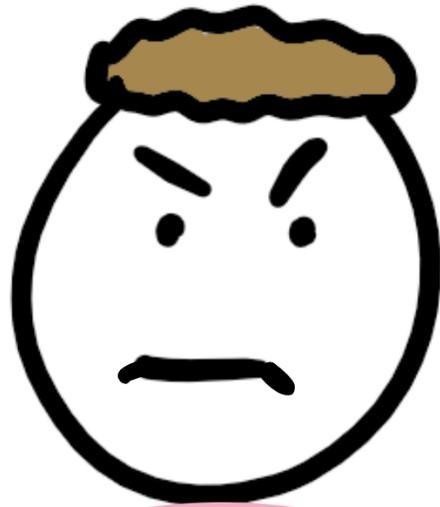
**Gefahren
wahrnehmen**



Freude



Konflikte lösen!



Wut

**Grenzen
setzen**



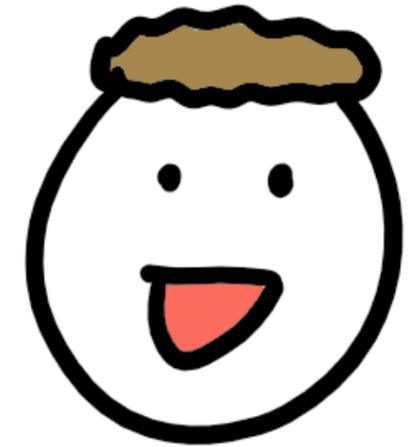
Trauer

**Verlust
anerkennen**



Angst

**Gefahren
wahrnehmen**



Freude

**Gutes
wertschätzen**



FREUDE

glücklich
freudig · fröhlich ·
euphorisch · fantastisch · übermütig
überschwänglich · ekstatisch
lebenslustig · glückstrahl · beschwingt
hoffnungsvoll · erfüllt · im Fluss
lebendig · zuversichtlich · lustvoll
himmeljauchzend

ÜBERRASCHUNG

interessiert
verwirrt · orientierungslos
erstaunt · erschrocken · überfordert
fassunglos · neugierig · aufgeschlossen
beeindruckt · überwältigt
irritiert · verblüfft

ZUNEIGUNG

liebvoll · angetan · verbunden
begehrend · hingezogen · verliebt
leidenschaftlich · hingebungsvoll
nah · zärtlich · berührt · zweisam
liebestrunken

WEISS NICHT...

stabil · ausgeglichen
sorgengefrei · gelassenheit
gleichgültig · ambivalent · froh · munter
friedlich · ruhig · behaglich · sicher
authentisch · unbelastet · gelassen
entspannt · zufrieden
genügsam

ANGST

besorgt · unsicher
ängstlich · verzweifelt · hilflos · nervös
bedroht · beunruhigt · angespannt
vorsichtig · skeptisch · gehemmt
panisch · alarmiert · erschrocken

WUT

aggressiv · zornig
frustriert · genervt · wütend
rachsüchtig · verletzt · verbittert
hassend · feindselig
boshaft · neidisch · rasend
gehässig · sauer
geladen

SCHAM

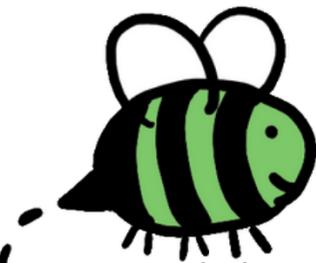
ausgeliefert · einsam
minderwertig · schuldig · unangenehm
gedemütigt · beschämt · verletzt
geringgeschätzt · peinlich berührt
verlegen

ABSCHEU

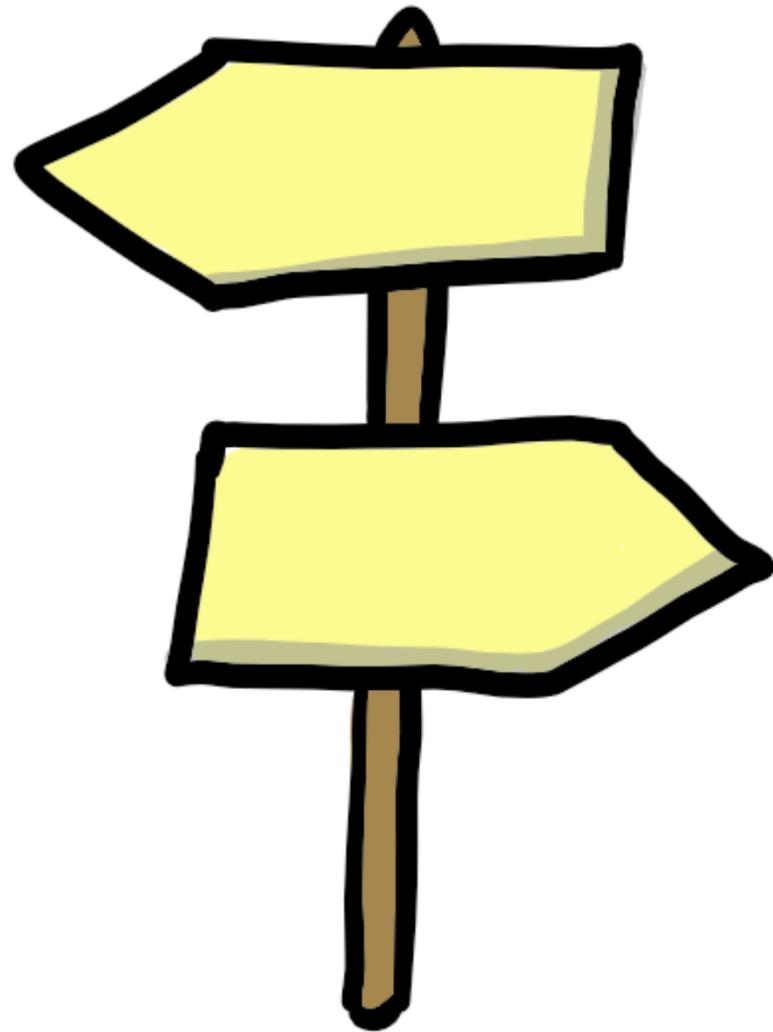
angewidert · eklig · widerwillig
unwohl · abstoßend · abscheulich
peinlich berührt · widerlich · grauslich
feindselig · übel · scheußlich
misstrauisch

TRAURIGKEIT

bedrückt · niedergeschlagen
enttäuscht · entmutigt · niedergeschlagen
leer · schmerzlich · verweift
gefühlskalt · hoffnungslos
kalt · leblos · bekümmert
bestürzt · gekränkt



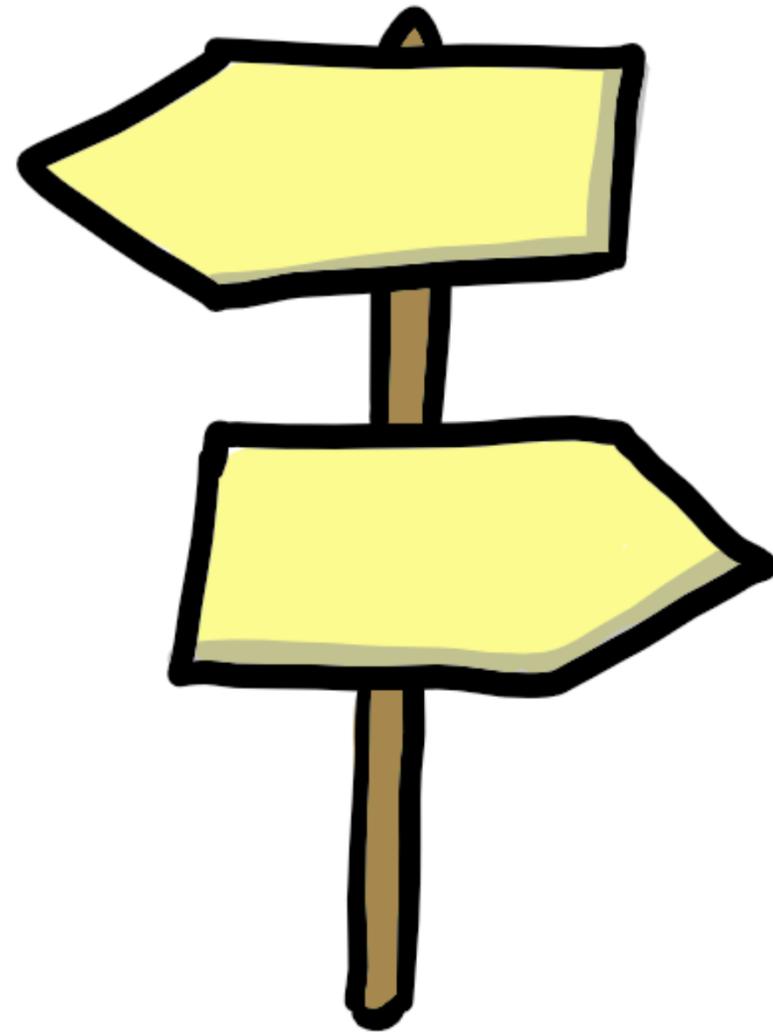
Faustregel:



Konflikte lösen!



Faustregel:

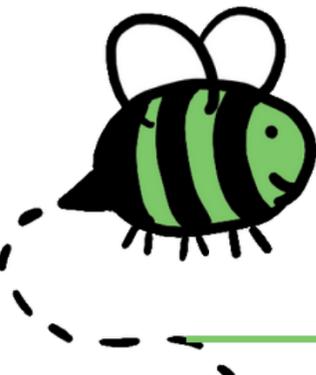
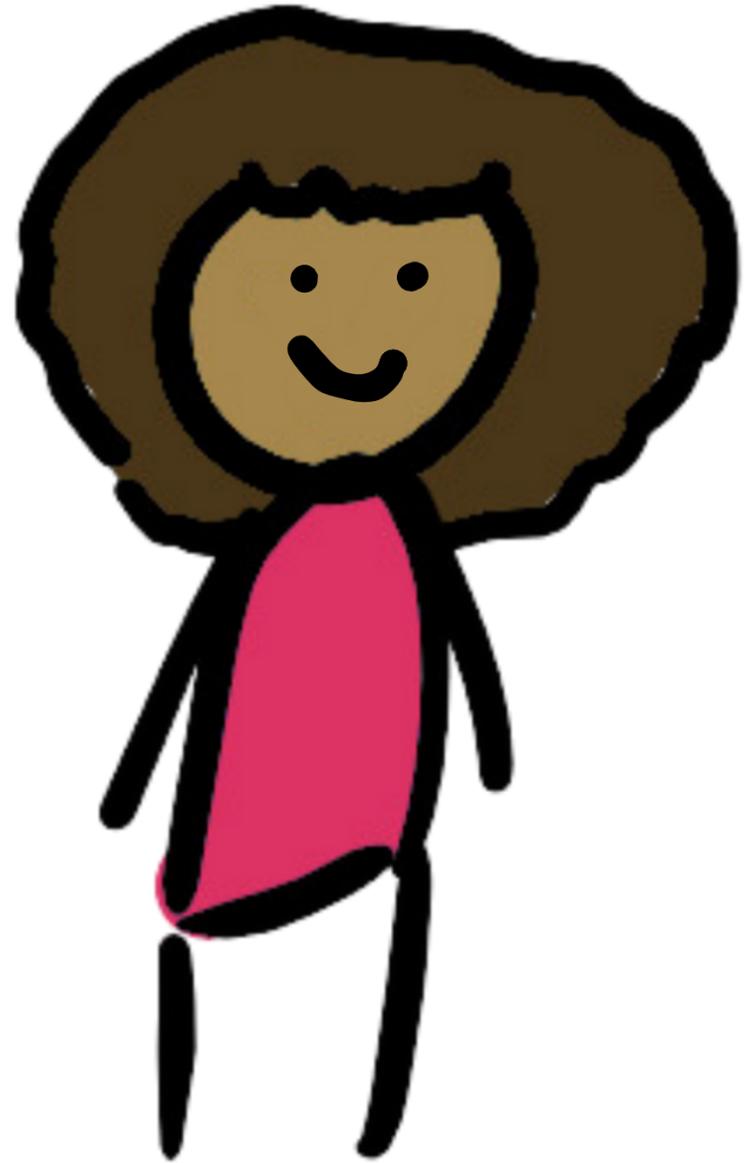


Emotionen ernst
nehmen - aber eher
als Hinweise auf
Bedürfnisse!

Konflikte lösen!



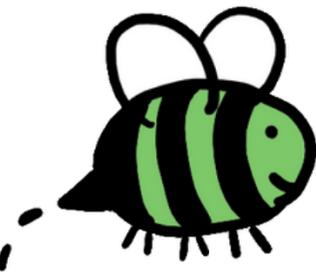
Konflikte lösen!



Konflikte lösen!



Konflikte lösen!

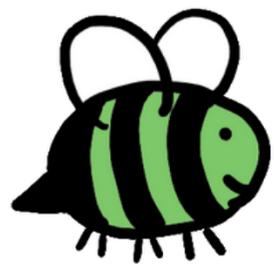


Konflikte lösen!



Konflikte lösen!

Rote Knöpfe



Konflikte lösen!

Rote
Knöpfe

Mögliche
Auslöser

- Verhaltensweisen
- Themen
- Werte



Konflikte lösen!

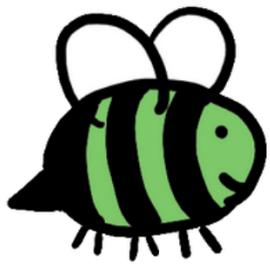
Rote Knöpfe

Mögliche Auslöser

- **Verhaltensweisen**
- **Themen**
- **Werte**

Kann verknüpft sein mit

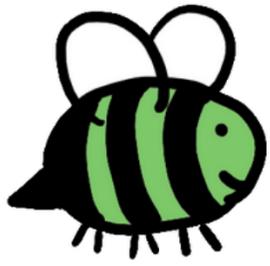
- **Kindheits-erlebnisse**
- **Unsicherheiten**
- **Traumata**



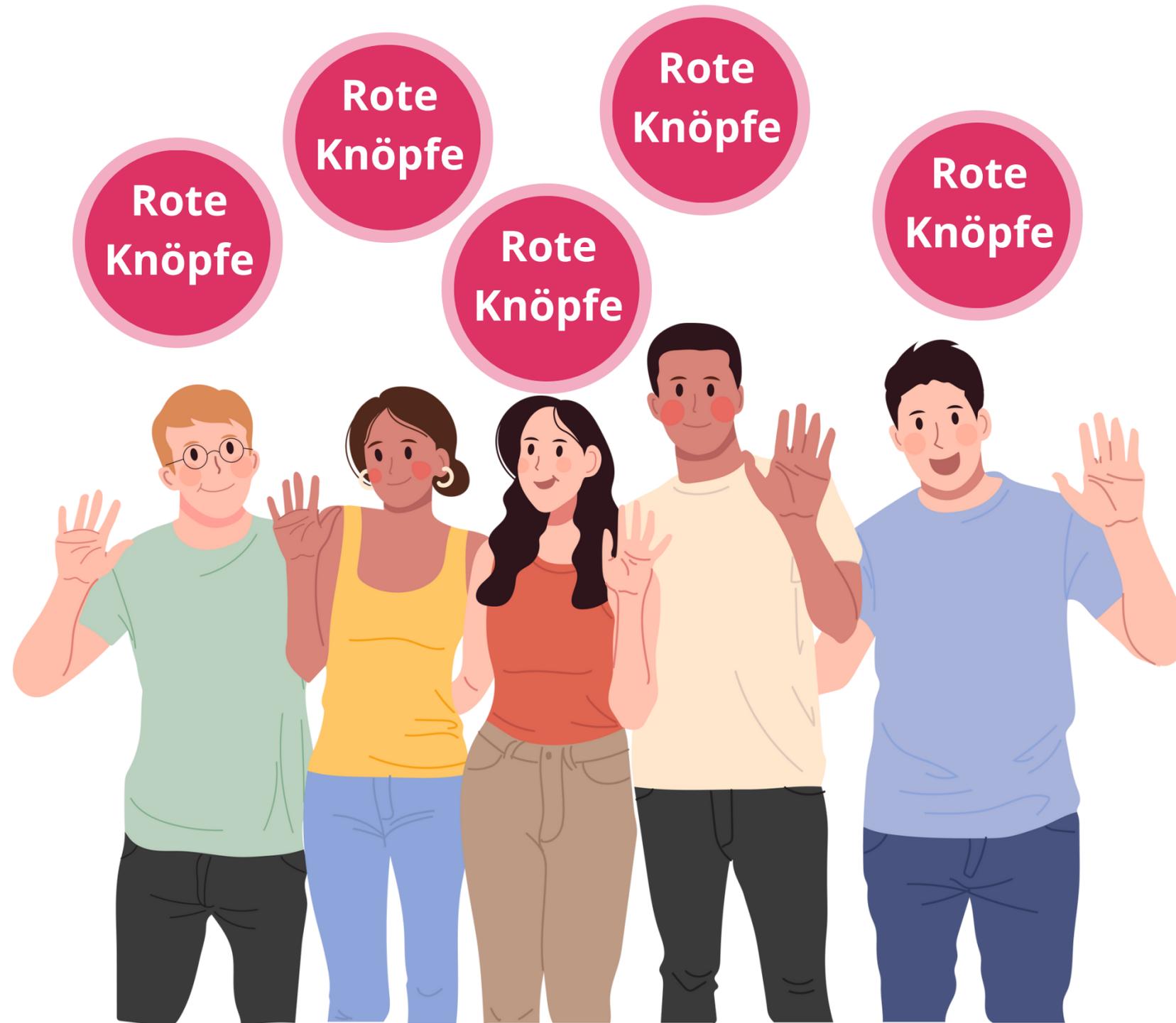
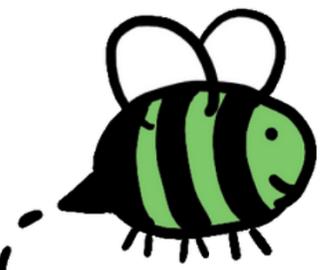
Konflikte lösen!

**Rote
Knöpfe**

Was sind deine?



Konflikte lösen!



Konflikte lösen!

Rote Knöpfe

