

Paartraining

HerzRevolution-INTENSIV

ISP-Heilungsprozess

Integrale Somatische Psychologie

Teil-1

Raja Selvam

Emotionen

Eine Emotion

- steuert das Verhalten
- variiert in der Stärke in Abhängigkeit der Situation
- zeigt sich in einer körperlichen Aktivierung
- wird spürbar auch als Muskelaktivität
- ist weitgehend im limbischen System
- schüttet Neurotransmitter (Serotonin, Adrenalin, Oxytocin) aus
- kann bewusst wahrgenommen werden und beeinflusst werden

Emotionen

1. Primäre Emotionen

Angst, Freude, Hass, Trauer, Sicherheit und Liebe

Überraschung, Interesse, Freude, Wut, Furcht, Ekel, Scham, Angst

2. Sekundäre Emotionen

Mischformen der Primären Emotionen

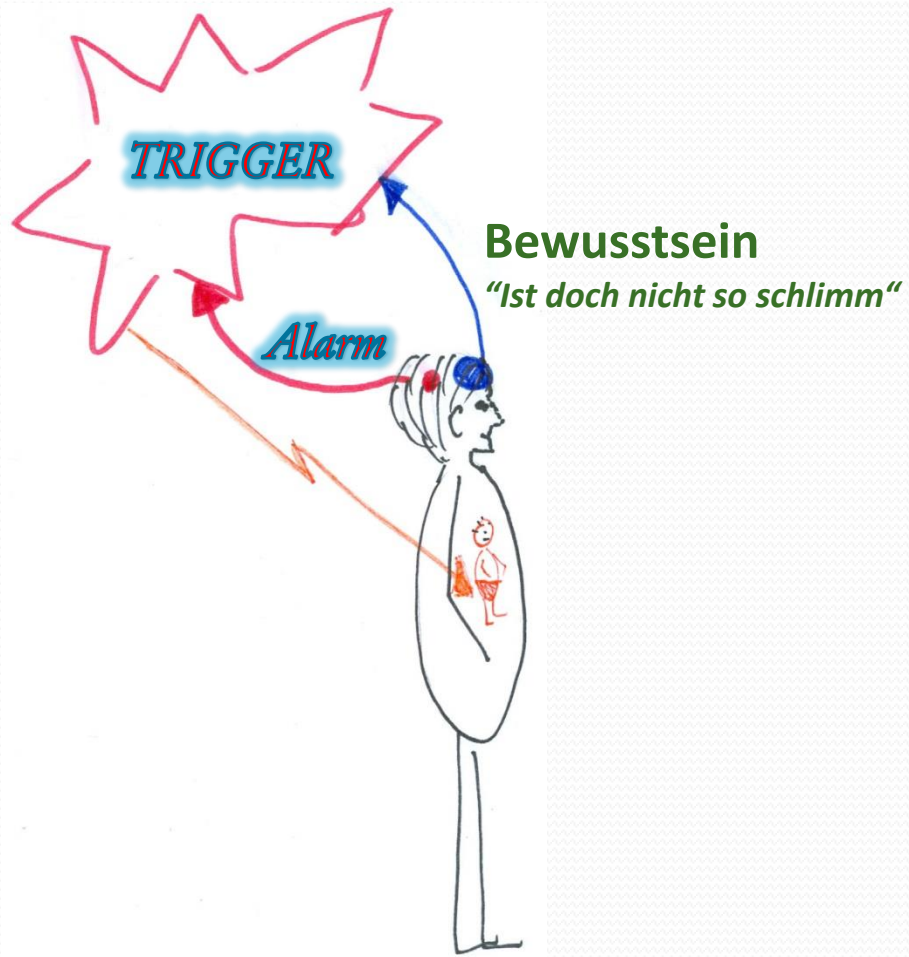
Lust, Schuld, Verlegenheit, Sorge, Neid, Eifersucht, Verachtung

3. Sensomotorische Emotionen

Die momentane körperliche Verfassung

z.B. körperlich schlapp, erschöpft

3. Ablauf Triggerreaktion im Gehirn



- **Limbisches System => ALARM**
 - Hypothalamus schlägt Alarm
 - Alte Erinnerung ist aktiviert
 - Subjektiv bedrohliche Situation
- **Neocortex => Keine Bedrohung**
 - Unser Bewusstsein sieht keine Gefahr
 - Keine wirkliche Bedrohung
 - Kann limbischen Alarm nicht deaktivieren
 - Hat nur begrenzte Einflussmöglichkeiten auf limbisches System

Emotionen

Wut

Trauer

Denken
blockiert
Keine Lösungen

Vorwurf
und Rückzug

Denken

Handeln