

**Paartraining**

**HerzRevolution-INTENSIV**

**ISP-Heilungsprozess**

**Integrale Somatische Psychologie**

**Teil-1**

**Raja Selvam**

## 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

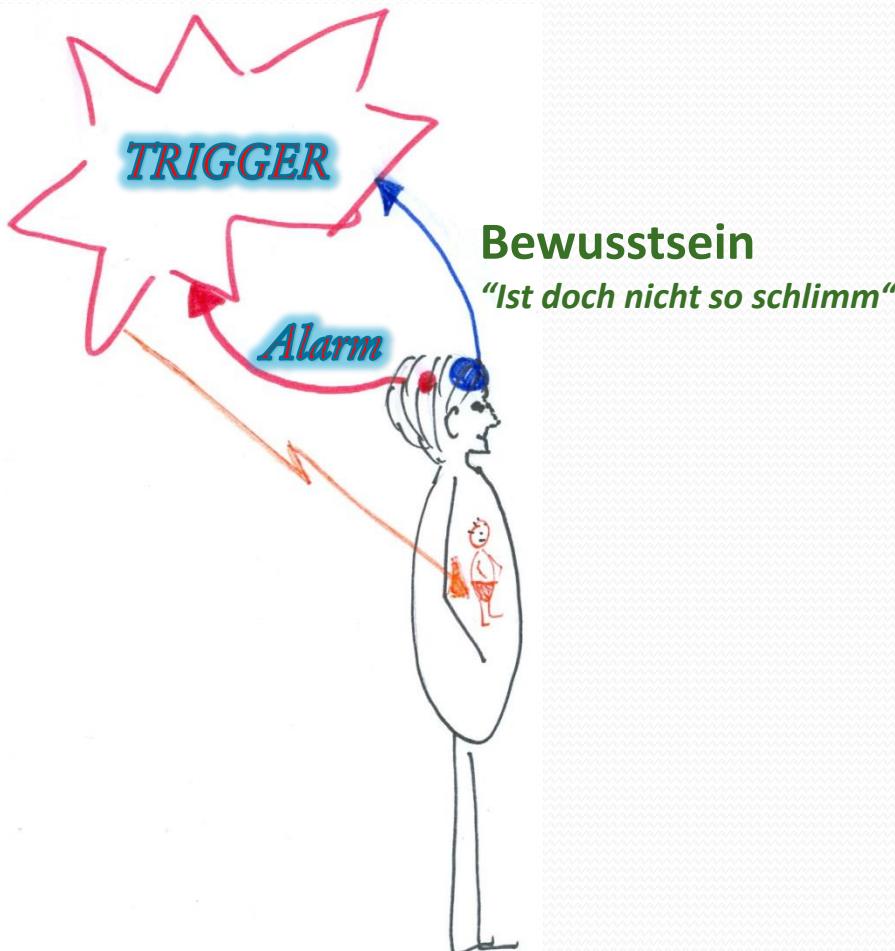
Lust, Schuld, Verlegenheit, Sorge, Neid, Eifersucht, Verachtung

## 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