

EMOTIONEN

Jahrestraining HerzRevolution®
MenschSein-GlücklichSein 2020

Emotionen

```
graph TD; Emotionen[Emotionen] --> Gefuehle[Gefühle]; Emotionen --> Koerperempfindungen[Körperempfindungen]; Emotionen --> Gedanken[Gedanken];
```

Gefühle

- Primäre Gefühle
- Sekundäre Gefühle

Körperempfindungen

Gedanken

- Negative Glaubenssätze
- Beschämungen
- Beurteilungen
- Beschuldigungen

Emotionen

Wut

Trauer

Denken blockiert
Keine Lösungen

Vorwurf
und Rückzug

Denken

Handeln

Warum Selbstregulation so wichtig ist!

Reguliere deine Emotion, um handlungsfähig und lösungsoffen zu bleiben.

