

Quelle: Training emotionaler Kompetenzen Berking 2018

Entsteht, wenn ...	Funktion	Typische Gedanken	Typische körperliche Veränderungen
<p>Stress</p> <p>... wichtige persönliche Ziele bedroht sind</p>	<p>Stress mobilisiert zusätzliche geistige und körperliche Energien, um die Zielerreichung zu gewährleisten</p>	<p><i>Das wird mir alles zuviel ich schaffe das nicht</i></p>	<p>Anspannung der Muskulatur, schneller, flacher Atem, Schwitzen, Herzschlag beschleunigt, bessere Durchblutung großer Muskelgruppen, aber schlechtere Durchblutung in den Händen, Füßen und inneren Organen</p>
<p>Angst</p> <p>... wichtige Ziele bedroht sind, um es relativ unsicher ist, ob ich die Bedrohung abwehren kann</p>	<p>Angst bereitet mich darauf vor, die Situation aufmerksam auf mögliche Gefahren zu untersuchen, zu fliehen oder sie zu vermeiden</p>	<p><i>... das geht nicht gut aus</i></p>	<p>Ähnlich wie bei Stress, nur stärker</p>
<p>Ärger</p> <p>... mich jemand bei der Erreichung wichtiger Ziele behindert, und ich keine entschuldigende Erklärung habe</p>	<p>Ärger bereitet den Körper auf Kampf und Auseinandersetzung vor, letztlich auch mit dem Ziel, mich vor dem Verhalten anderer zu schützen bzw. meine Ziele und Vorstellungen gegenüber anderen durchzusetzen</p>	<p><i>... Idiot/in</i></p>	<p>Ähnlich wie bei Angst</p>
<p>Scham</p> <p>... ich eine soziale Norm breche und negative Reaktionen anderer befürchte</p>	<p>Scham entsteht, weil es das Einhalten der sozialen Regeln sicherte und das Individuum damit davor schützte, aus der Gemeinschaft ausgeschlossen zu werden</p>	<p><i>... hoffentlich hat das keiner gemerkt</i></p>	<p>Hitzewallungen (rot werden), oft aber von außen weniger sichtbar, als man denkt</p>
<p>Traurigkeit (Enttäuschung)</p> <p>... ich glaube, dass ich ein wichtiges Ziel nicht mehr erreichen kann</p>	<p>Traurigkeit bereitet körperliche und geistige Prozesse vor, die mir helfen können, mich von diesem Ziel zu lösen</p>	<p><i>... nein ... Schade ... es wäre so schön, wenn ...!</i></p>	<p>Tränen, Reduktion des Aktivitätsdrangs</p>
<p>Depressivität</p> <p>... ich beginne, einen spezifischen Verlust zu generalisieren & zu denken, dass ich</p> <ul style="list-style-type: none"> a) alle Ziele verfehlt habe b) keine Kontrolle über die Situation (Hilflosigkeit) c) die Situation daher immer so bleiben wird (Hoffnungslosigkeit) d) ich selbst daran schuld bin und als Person nichts wert bin (Wertlosigkeit) 	<p>Zeitlich befristete depressive Gefühle & Stimmungen sind oft notwendig, um bei bedeutsamen Verlusten eine grundsätzliche Neuorientierung zu ermöglichen</p>	<p><i>Ich halte das nicht mehr aus... Ich kann nichts tun ... Das wird nicht enden Ich bin nichts wert ...</i></p>	<p>Energielosigkeit, Schlafstörungen, Erhöhtes Schmerzempfinden, viele körperliche Beschwerden</p>