

(Positive) Emotionen

Definition

- Emotionen sind **aktuelle psychische Zustände** von Personen, **unterscheiden sich also von Dispositionen** (z. B. Ängstlichkeit) und **Stimmungen**.
- Sie haben eine bestimmte **Qualität** (z. B. Art der Emotion: Freude, Wut), **Intensität** (Stärke der Ausprägung) und **Dauer**.
- Sie sind **objektgerichtet** (Angst vor etwas, Freude über etwas), wobei das Objekt nicht real existieren muss, allein die Vorstellung reicht aus, wie Phobien zeigen.
- Emotionen zeigen sich in der bekannten **Reaktionstrias** (**physiologischer** Aspekt, **subjektiver** Aspekt, **behavioraler** Aspekt). Sie machen das **persönliche Emotionserleben** aus.

Meyer, Schützwohl & Reisenzein (2001)



Unterschiedliche Tiefe von „Emotionen“



Arten von Emotionen

Basisemotionen von Paul Ekman

- Traurigkeit
- Wut
- Verachtung
- Ekel
- Überraschung
- Furcht
- Freude



happiness

- A real smile always involves:
- 1 crow's feet wrinkles
 - 2 pushed up cheeks
 - 3 movement from muscle that orbits the eye



sadness

- 1 drooping upper eyelids
- 2 losing focus in eyes
- 3 slight pulling down of lip corners



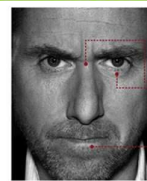
contempt

- 1 lip corner tightened and raised on only one side of face



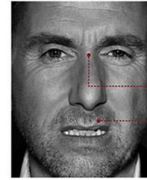
surprise

- Lasts for only one second:
- 1 eyebrows raised
 - 2 eyes widened
 - 3 mouth open



anger

- 1 eyebrows down and together
- 2 eyes glare
- 3 narrowing of the lips



disgust

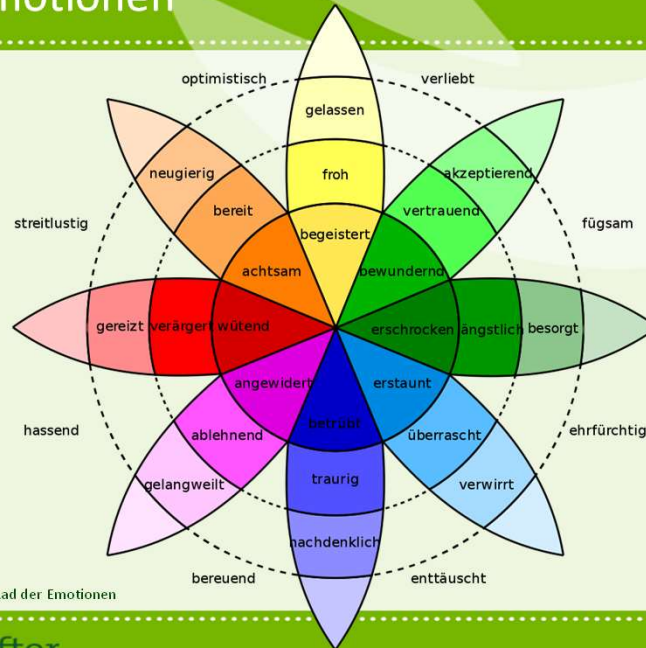
- 1 nose wrinkling
- 2 upper lip raised



fear

- 1 eyebrows raised and pulled together
- 2 raised upper eyelids
- 3 tensed lower eyelids
- 4 lips slightly stretched horizontally back to ears

Arten von Emotionen



Quelle: Wikipedia, Robert Plutchiks Rad der Emotionen

Glücks  Stifter

Kulturell abhängige Emotionen

- Torschlusspanik
- Awumbuk
 - There is an emptiness after visitors depart. The walls echo. The space that felt so cramped while they were here now seems weirdly large.
 - The indigenous Baining people who live in the mountains of Papua New Guinea are so familiar with this experience that they name it awumbuk. They believe that departing visitors shed a kind of heaviness when they leave, so as to travel lightly.

Glücks  Stifter

Gefühle-Liste mit 527 Emotionen

Gefühle mit A

- abgehängt
- abgekanzelt
- abgeneigt
- abgespannt
- abgestellt
- abhängig
- abwehrend
- abwesend
- aggressiv
- agil
- ahnungslos
- aktiv
- alarmiert
- albern
- alleingelassen
- ambivalent
- andächtig
- angeekelt
- angenehm
- angenommen
- angeregt
- angespannt
- angewidert
- angezogen
- angstverzerrt
- angstvoll
- anstrengend
- antriebslos
- apathisch
- ...

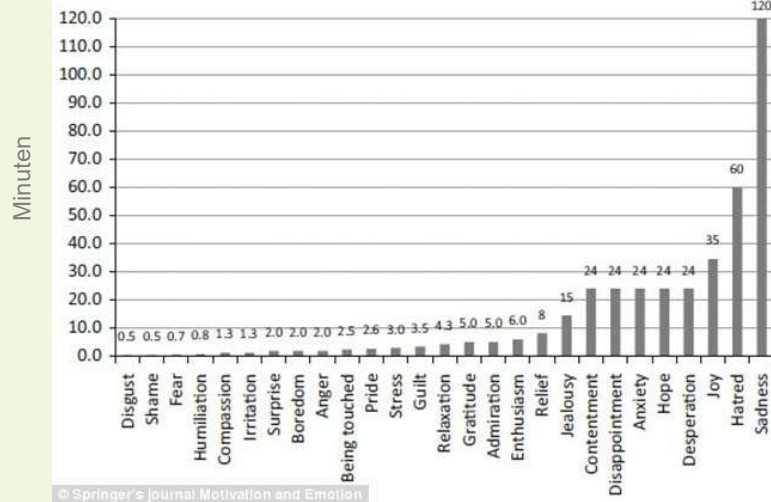
<https://www.desired.de/lifestyle/welche-gefuehle-gibt-es/>



Ebenen von Emotionen



Dauer von Gefühlen



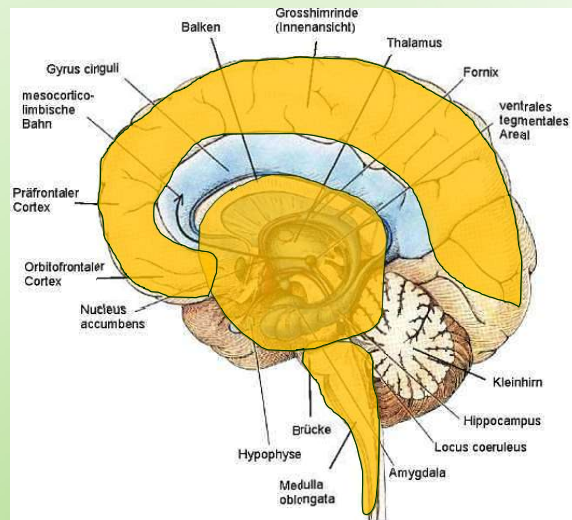
© Springer's Journal Motivation and Emotion

Quelle: Philippe Verduyn Saskia Lavrijsen in Springer's journal Motivation and Emotion, 2015, Volume 39, Issue 1, pp 119–127

Stammhirn
(„Echsenhirn“)

Mittel und Zwischenhirn
(„Säugerhirn“)

Großhirnrinde
bei Menschen besonders
entwickelt



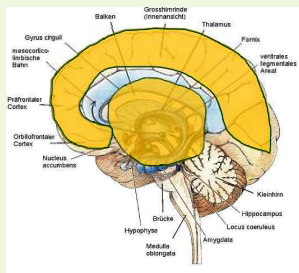
Glückssysteme von Esch

Typ A (Glücksmoment)	Typ B (Umgang mit neg. Gefühlen)	Typ C (Lebenszufriedenheit)
Wanting-System Leistung	Threat-Avoidance-System Stress	Non-Wanting-System Fürsorge (Zufriedenheit)
Wollen	Vermeiden	Haben
Glück durch Erfolg: Erreichen von Vorgenommenem -> Typ C	Glück durch Erleichterung: Reframing, Erlösung, Entspannung -> Typ C	Verbundenheit, Akzeptanz
<u>Dopamin</u> , Endorphine, (Nor-)Adrenalin	<u>Cortisol</u> , (Nor-)Adrenalin, Endorphine, ggfs. Vasopressin	<u>Oxitozin</u> , Serotonin, endogenes <u>Morphium</u> , ACh (-> NO), ggfs. Endocannabinoide
Limischer Bogen, Mittelhirn, Nucleus Accumbens	Amygdala, Hypothalamus	Mittelhirn, Vagusareale, Cingulum



Quelle: Esch (2012), Neurobiologie des Glücks – ergänzt durch die 3 Bereiche von Dallwitz-Wegner

Elefant und Reiter



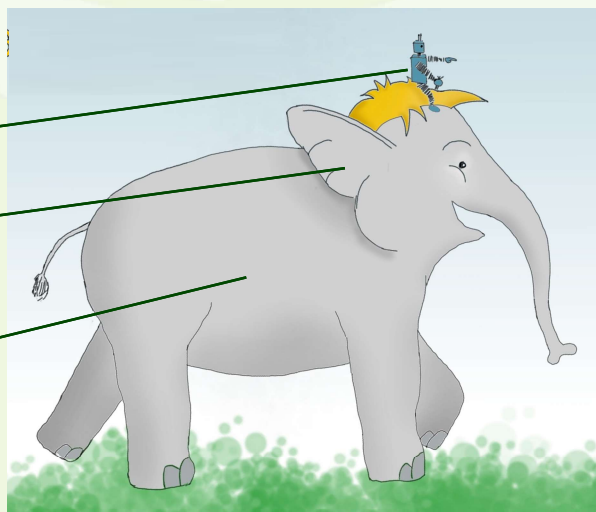
Kortex

- Bewusstsein
- Rationalität

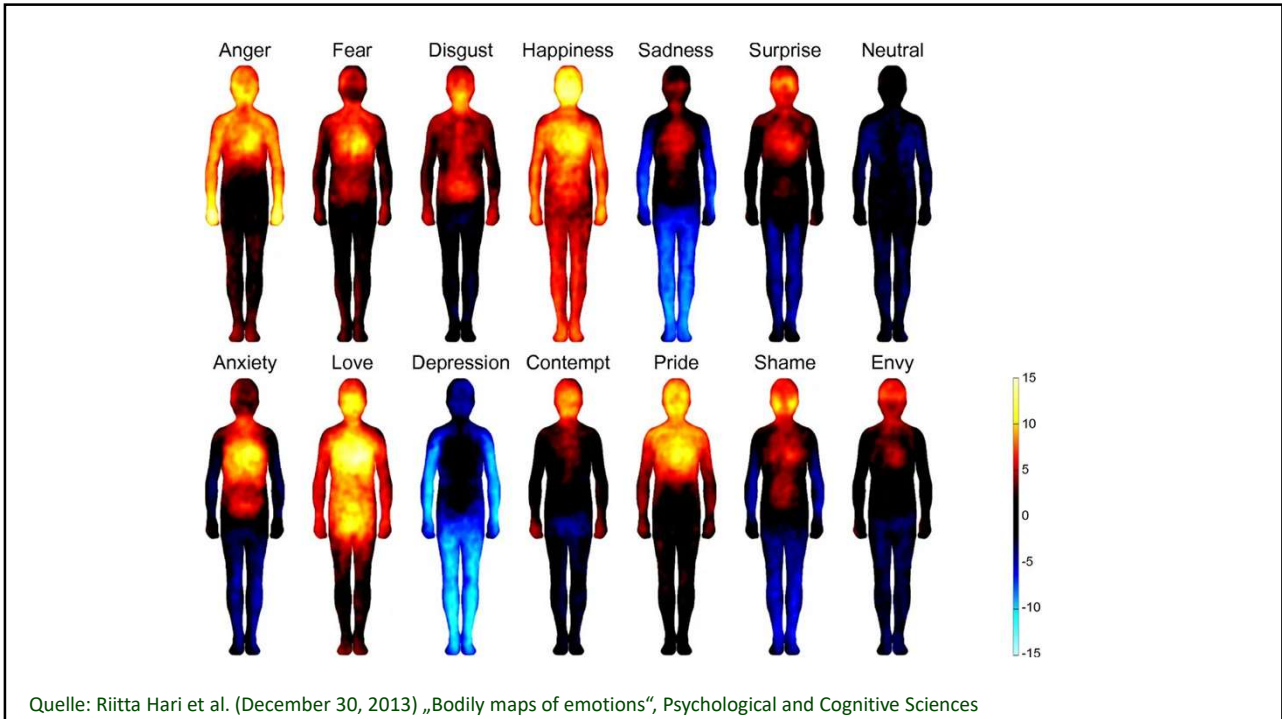
u.a. Thalamus

**Stammhirn
Limbisches System**

- Unbewusst
- Emotion
- Intuition




Elefantenbild © Dominik Dallwitz-Wegner



Motiviert lernen

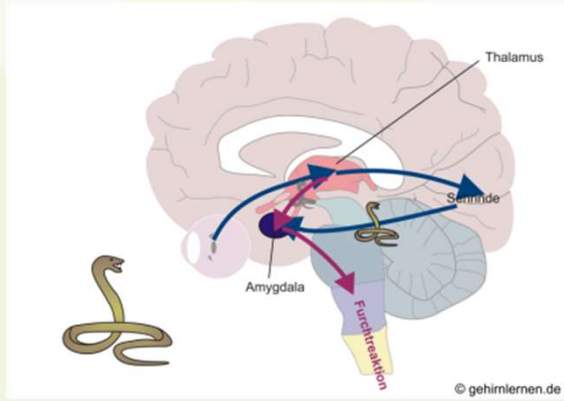
The illustration shows a grey elephant running towards the right, where a large, round cake with white frosting and various fruits is placed. A small blue insect is perched on the elephant's back. To the left of the elephant, a snake is coiled on the ground. The scene is set against a light blue sky and green grass.

Elefantenbild © Dominik Dallwitz-Wegner

Glücks  Stifter

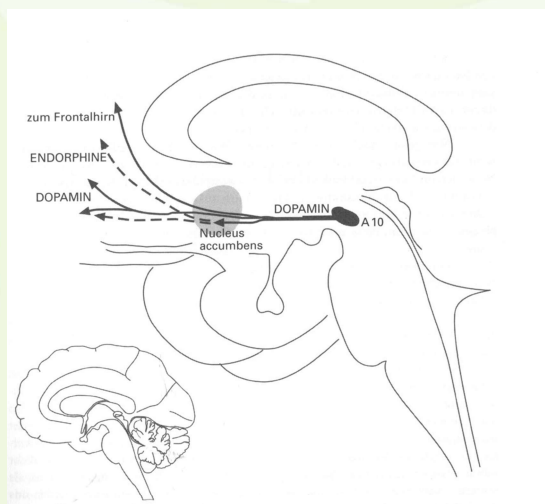
Dominik Dallwitz-Wegner 16

Lernen mit Angst



➔ Vermeidungslernen

Lernen mit Begeisterung



Quelle: Zeichnung aus Spitzer, 2007

Sinn von Emotionen

Funktionen:

- Schutz
 - Angriff
 - Flucht
 - Vermeidung
- Soziale Bindung, Kommunikation
- Motivation zu handeln und Widerstände zu überwinden
- Leistungssteigerung
- Neue Dinge entdecken
- Lernen

Einfluss auf:

- Aufmerksamkeit
- Gedächtnis
- Urteile und Entscheidungen
- Problemlösung
- Gesundheit

Komponenten:

- Sensorik
- Kognition
- Physiologie
- Motivation
- Expression



Körper und Geist

Indirekt steuern durch:

- Ernährung
- Sport
- Umgebung
- Angenehme Gesellschaft

Durch Meditation:

- Vegetatives System steuerbar. Z.B. Senkung des Sauerstoffverbrauchs um 60%, Atmung alle 90 Sekunden, Erhöhung der Körpertemperatur
- Neue Denkmuster

Bewusst steuern:

- Embodiment, Glücks-Training, Mentaltraining, Optimismus ...
- Erkennen, Benennen, Loslassen

Quelle: Esch (2017), Selbstheilungscode - über die Arbeiten von Herbert Benson

Prozessmodell der Emotionsregulation

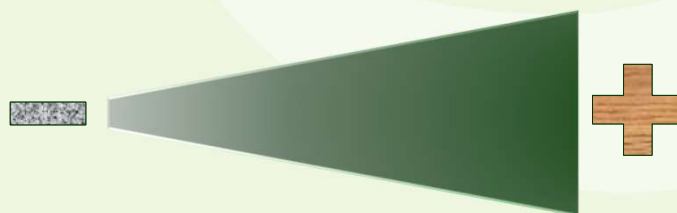


Durch gezeigtes Glücksempfinden beeinflusst man wieder die Situation.

Achtsamkeit hat die deutlichsten kurz- und langfristige Effekte hinsichtlich positiver Emotionen.

Quelle: Positive Interventions - An Emotion Regulation Perspective, Jordi Quoidbach, Moira Mikolajczak, and James J. GrossOnline First Publication, January 26, 2015. <http://dx.doi.org/10.1037/a0038648> - Übersetzung D. Dallwitz-Wegner

Positive Emotionen erweitern den Menschen



Auswahl von Vorteilen positiver Emotionen:

- Erkennen von Optionen und Zusammenhängen
- Besser lernen, entscheiden, verhandeln
- Teamwork verbessern
- Effizienteres und müheloses Arbeiten

Broaden

Broaden & Build Ansatz von Barbara Fredrickson

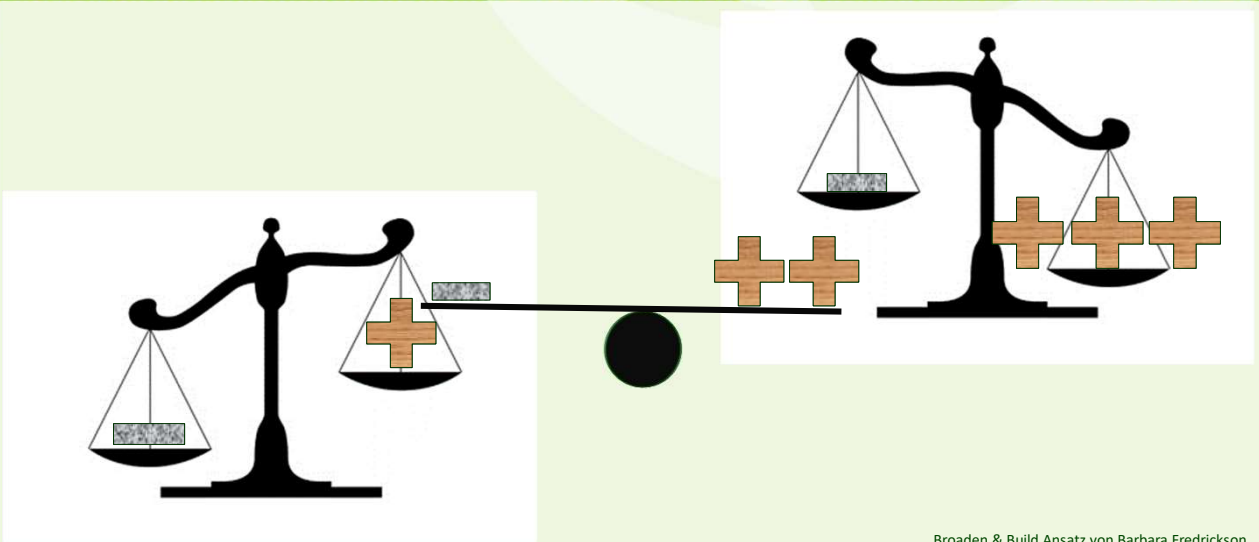
Häufige pos. Emotionen bauen Ressourcen auf



Build

Broaden & Build Ansatz von Barbara Fredrickson

Wie viel wiegt das Negative?



Broaden & Build Ansatz von Barbara Fredrickson

Literatur und Tipps

- Barbara Fredrickson, Die Macht der guten Gefühle
- Paul Ekman
- Maja Storch - Embodiment
- Nietzsche - großes und kleines Glück

