

Emotionalität

Die 4 Grundgefühle und ihre Qualitäten

Ärger

- setzt Grenzen
- schafft Klarheit
- hilft Entscheidungen zu treffen
- setzt Energie frei



Trauer

- ermöglicht Mitgefühl
- schafft Nähe und Gemeinschaft
- drückt Wertschätzung aus
- führt zu Akzeptanz



Angst

- macht achtsam und vorsichtig
- erhöht die Leistungsfähigkeit
- macht kreativ und spontan
- ermöglicht Mut



Freude

- steckt an
- motiviert
- erweitert die Perspektive
- erschafft Leichtigkeit

