

Unterscheidung von Gefühlen und Emotionen

| Gefühle | Emotionen |
|---|--|
| Sind neutrale Energie, sie helfen uns: zu bedauern, uns zu verabschieden (Traurigkeit), uns für Veränderungen einzusetzen und Grenzen zu setzen (Wut), Neues zu wagen und zu schaffen (Angst), das Leben zu feiern, Dankbarkeit/Wertschätzung auszudrücken (Freude) | Sind verbunden mit den Geschichten, die wir uns erzählen. Wenn wir emotional sind, verallgemeinern wir, beschuldigen, bemitleiden uns selbst, drohen wir, fühlen uns als Opfer, sind handlungsunfähig und ohnmächtig |
| Dauern in der Regel ein paar Sekunden | Können sich tagelang in uns halten |
| Sind mit unserem Erwachsenen Ich verbunden | Sind mit unserem Kind-Ich verbunden |
| Entstehen in der Gegenwart | Beziehen sich auf die Vergangenheit |
| | Sind abgespaltene Gefühle, die wir in der Vergangenheit nicht ausgedrückt haben |
| Sprechen nur über sich selbst, nicht über den anderen | Sprechen vor allem über den anderen |
| befinden sich im Herzen und im Körper | |
| | Stehen in keinem angemessenen Verhältnis zum Auslöser |
| | sind auf Rache aus und wollen es dem anderen heimzahlen |