

# SDG \* Gefühle

## Erklärung zum Gefühlsschaubild

### DIE STRUKTUR:

1. Die entgegengesetzte Emotion oder erklärende Emotion ist auf der anderen Seite des zentralen Punktes ("Friede") zu finden.
2. Sie können sich die entgegengesetzte Emotion ("Verschwinden des Selbsts") für die Emotion im zentralen Punkt ("Friede") vorstellen, wenn Sie das Gefühlsschaubild in der Gestalt eines Diamantes sehen.
3. Die Grundemotionen am Schaubild wurden unterstrichen.
4. Vom zentralen Punkt ("Friede") zu anderen Grundemotionen gibt es 8 Basis-Emotionsskalen.
5. Andere Emotionsskalen bilden sich auf und ab den Achsen WUT - KONTAKT.
6. Als positive verstandene Emotionen befinden sich hauptsächlich im rechten oberen Viertel des Schaubildes.
7. Jede Emotion ist von nahegelegenen Emotionen in Verbindung zweier Kreise umgeben.
8. Sie können den Platz für eine fehlende Emotion im Schaubild der jeweiligen fehlenden Emotion naheliegendsten Emotionen finden.
9. Indem Sie Ihre Atmung beobachten, können Sie Ihre eigenen Emotionen leichter erkennen :  
-Emotionsskalen, die in Richtung Bewunderung, Feindseligkeit, Angst und Traurigkeit weisen, basieren auf starkes Einatmen.  
-Emotionsskalen, die in Richtung Ekel,,Zuneigung, Kühnheit und Freude weisen, basieren auf ein starkes Ausatmen.
10. Die Skala für Christentum und Wachstum im Glauben reicht von PHOBIE bis zu ENERGIE.
11. An den Rändern des Schaubildes sind Lebensentscheidungen in Klammern dargestellt.

### ANWEISUNGEN ZUM LESEN:

- A. Das einführende Studium der Schaukarte dauert ca. eine halbe Stunde
- B. Sie werden die Grundidee durch das Durchlesen der 8 Basis-Emotionsskalen verstehen. (Die Emotionsskala für Traurigkeit reicht von Verlassenheit bis zu Friede.)
- C. Dann können Sie die entgegengesetzten Emotionspaare finden.
- D. Es ist lohnenswert, 8 der den fettgedruckten Emotionen naheliegende Emotionen zu suchen.
- E. Wenn Sie sich auf das Schaubild konzentrieren, werden Sie nach und nach den Sinn desselben erkennen.
- F. Wenn eine bestimmte Emotion Ihre besondere Aufmerksamkeit auf sich zieht:  
-können Sie schauen, ob diese Emotion mit einigen naheliegenden oder deren entgegengesetzten Emotionen in Verbindung steht.  
-können Sie Ihre Position in der Emotionsskala studieren.  
-können Sie die Emotion in 2 Teile zerlegen (z.B. Zuneigung + Ekel = Scham)
- H. Dieses Schaubild scheint insbesondere für Männer nützlich zu sein.

### GENERELLE PRINZIPIEN FÜR DIE ARBEIT MIT EMOTIONEN

1. Gefühle erzählen von der Beziehung zu Ihrer Umwelt und sich selbst.
2. Emotionen sind mit Ihren eigenen Erinnerungen und Beobachtungen verbunden und bringen diese ins Gedächtnis, wenn sie gebraucht werden.
3. Es ist möglich, tiefe Freude zu empfinden, nachdem Sie in Ihrem Unterbewusstsein und Körper gespeicherte negative Emotionen erkannt und durchlebt haben.
4. Die möglichen Emotionsblockaden werden sich in ihrer eigens benötigten Zeit öffnen, ohne dabei das eigene Ich zu zerbrechen, und zwar in einer wechselseitig respektvollen, sicheren und liebvollen Atmosphäre.
5. Unterdrückte Emotionen können sich in Form körperlicher Symptome, Weinen, etwaiger Gesten, Darstellungen, Träumen oder Übertreibungen im emotionalen Leben ausdrücken.
6. Eine Emotion, mit welcher man sich noch nicht auseinandersetzt, tritt auf die Bewusstseinssebene, wenn eine Person bereit ist, sich damit konfrontieren zu lassen.
7. Auseinandersetzung mit Emotionen kann zu grösserer Erschöpfung führen als geistiger oder körperlicher Kampf.
8. Während die Atmung freier wird, wird sie auch einen freieren Ausdruck von Gefühlen ermöglichen – und umgekehrt ebenso.
9. Emotionen können in die Irre führen oder sich hintereinander verstecken.
10. Innere Heilung ist möglich durch das Sühneopfer Jesus. (Jesaja 53:4,5)
11. Unsere eigenen Glaubenshaltungen, Einstellungen und das Aussprechen unserer Gedanken beeinflusst entscheidend unser emotionales Leben. (Markus 7, 15)
12. Glaube ist nicht von Emotionen abhängig. (Psalm 23,4)

Dieses Emotionsschaubild wurde gemacht, um es zu erleichtern, Emotionen zu erkennen und Künstlern zu helfen, Stimmungen zu beschreiben. Es wurde in einem neunjährigen Prozess entwickelt, welcher durch das Schreiben eines Aufsatzes zum Thema "Glaube und Emotionen" initiiert wurde. Infolgedessen wurden Bezeichnungen für emotionale Stimmungen von verschiedenen Quellen gesammelt. Insgesamt gab es hunderte von Entwürfen und Konzepten des Gefühlsschaubildes. Die Genauigkeit des Gefühlsschaubildes wurde dadurch überprüft, dass die dargestellten Gefühle mit den eigenen Erfahrungen und den Ideen in Büchern, Artikeln, Vorlesungen und Programmen im Radio zu menschlichen Beziehungen verglichen wurden. Das Ziel war es, JEDE Emotion im Schaubild darzustellen. Dies wurde nicht vollkommen erreicht, aber andere überraschende Strukturen formten sich im Prozess. Veränderungen sind möglich.

**Ehre sei Gott allein ! (\*SoliDeoGloria)**

Pelle Gudsson