

Anatomie der Gefühle

Die Grafik zeigt die komplexen Vorgänge, die an menschlichen Gefühlen beteiligt sind. Immer wenn Sie ein bestimmtes Gefühl erleben, wird ein ganzes System in Gang gebracht. Teil dieses Systems sind Ihre Gedanken und Bilder, die Ihnen durch den Kopf gehen, die Erinnerungen, auf die Sie zugreifen, die Aspekte Ihrer Umwelt, auf die Sie sich konzentrieren, die körperlichen Empfindungen, die Sie erleben, Ihr Verhalten und die Dinge, die Sie *vom Gefühl her* gern tun würden.

Die Grafik zeigt, dass diese Dimensionen in komplexer Weise miteinander in Wechselbeziehung treten. Wenn Sie beispielsweise Ihre Aufmerksamkeit auf bestimmte mögliche Bedrohungen trainiert haben, tauchen mit grosser Wahrscheinlichkeit in Ihrem Kopf ängstliche Gedanken auf und umgekehrt.

