



# Emotionen und Bedürfnisse

<b>Emotion</b>	<b>Bedürfnisse</b>	<b>Funktion</b>
<b>Angst</b> (Erwartung von Gefahr, ohne klare Hinweise und Bezüge)	Generelle Sicherheit	Aktivierung, Umfeld nach Gefahren prüfen
<b>Furcht</b> (Gefahr in Bezug auf bestimmte Objekte, Personen, Situationen)	Konkrete Sicherheit	Aktivierung, konkrete Situation nach Gefahren prüfen
<b>Wut</b>	Grenze, Unversehrtheit	Aktivierung zur Abwehr von Angriffen und Kommunikation von Grenzen
<b>Ärger</b>	Erreichen persönlicher Ziele	Aktivierung zu Durchsetzung, Kommunikation von Zielen
<b>Traurigkeit</b>	Trost	Aktivierung von Loslassen, Verarbeiten
<b>Scham</b>	Harmonie mit der Gruppe, Grenze: Eigene Freiheit und Unversehrtheit	Aktivierung für Wiedergutmachung, Entschuldigen. Prüfen, ob soziale Regeln nicht eingehalten wurden und Gruppenausschluss droht
<b>Schuld</b>	Moralische Integrität. Verantwortungsbewusstsein, Grenze: Verständnis für sich selbst	Aktivierung für Verantwortungsübernahme, Reue und Entschuldigung. Prüfen, ob ein Fehler gemacht wurde und dieser wieder gut gemacht werden kann
<b>Überforderung, Ohnmacht (Stress)</b>	Stopp, Erholung	Wahrnehmung der eigenen Belastungsgrenzen
<b>Positive Emotionen wie Freude, Glück, Zufriedenheit</b>	Verbundenheit und/oder Autonomie und/oder Sicherheit und/oder Erfüllung physiologischer Bedürfnisse	Erfahren, was mir gefällt, was mich berührt, mir Sinn vermittelt