

## Gehirn empfängt Signale des Körpers

Erleben oder Vorstellung -> körperliche Veränderung -> Emotion  
-> Wahrnehmung Gehirn -> Gefühl

**Emotion** = unbewusste, automatische Antwort des Körpers auf eine Situation (Augenfunkeln)

**Gefühl** = bewusstes erleben der Wahrnehmung der Emotion

**Emotionen** entstanden evolutionär damit Lebewesen einfache Fragen schnell lösen konnten. (Flucht oder Kampf)

**Gefühle** sind nötig um Entscheidungen zu treffen.

Urteile aus **Gefühlen** entstehen aus zwei Quellen:

- 1) **genetische Programmierung** (bitter = ungenießbar)
- 2) **Erfahrungen** (gebranntes Kind scheut Feuer) ....

**Gefühlte Erlebnisse brennen sich tief ins Gehirn ein.**

Ein Bild sagt mehr als 1 000 Worte -  
eine Emotion bewirkt mehr als 1 000 Gedanken.

negatives wird leichter wahrgenommen als **positives**

Schmerz  
500€ Verlust

kleiner Baukran

Unglück  
kommt von selbst

angenehmes Gefühl  
500€ Gewinn

Urlaub, Sonne, Meer,  
gutes Essen, schön

**Glück**  
muss man suchen