

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