

Regelkreise

Aktion > löst aus > Emotion > wird bewusst > Gefühl

> folgen > affektive Handlung > Verstärkung neg. lernen

Gefühl > Bewertung, Bedeutung <

> verdrängen > aufstauen, ärgern

> unterdrücken

> verarbeiten > Problemlösung

Problemlösung <

> ändern

> akzeptieren