

Modul 2: Emotion und Emotionalität



Emotionen sind von fundamentaler Bedeutung für unser zwischenmenschliches Zusammenleben und unsere Anpassungsfähigkeit an die Herausforderungen des Alltags. Emotionen sind zentrale „Kommunikationskanäle“, die wir in nur wenigen Millisekunden zuverlässig in unseren Gehirnen verarbeiten. Aber was sind Emotionen genau und was gehört dazu?

Emotionen (zumindest die grundlegendsten) verbinden sich mit

- Mimik
 - Physiologischen (körperlichen) Reaktionen
 - Denkmustern (Bewertungen) und
 - Beobachtbarem Verhalten
- und treten in Situationen auf, die uns bedrohen, verunsichern oder auch beglücken.

Menschen unterscheiden sich weniger im Vorhandensein dieser Emotionen sondern vielmehr in der Häufigkeit ihres Auftretens, in der Balance ihres Auftretens und vor allem auch in der Verarbeitung nach ihrem Auftreten. Die Art und Weise wie wir individuell mit Emotionen umgehen betrifft unsere Persönlichkeit – oder auch unsere Emotionalität.

Lernen Sie in diesem Modul, was Emotionen sind und wie wir sie beeinflussen können (z.B. Embodiment, Emotionsregulationsstrategien, u.a.). Erkennen Sie auch, wie Persönlichkeit mit positiver und negativer Emotionalität in Verbindung steht und wie das für das Arbeitsleben nutzbar gemacht werden kann.

