

A: Ausgangssituation

(Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe?
Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertungssystem**1. Meine persönliche Sichtweise von A**

(Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der
Situation A?)

2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen aus 1.

(Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen
Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. Bewertung meiner Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen

(Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen**1. Gefühlskonsequenz**

(Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

2. Verhaltenskonsequenz

(Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?)

A: Ausgangssituation

(Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertungssystem

1. Meine persönliche Sichtweise von A

(Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation A?)

2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen

(Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. Bewertung

(Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen

1. Gefühlskonsequenz

(Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

2. Verhaltenskonsequenz

(Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?)

Z: Zielsetzungen

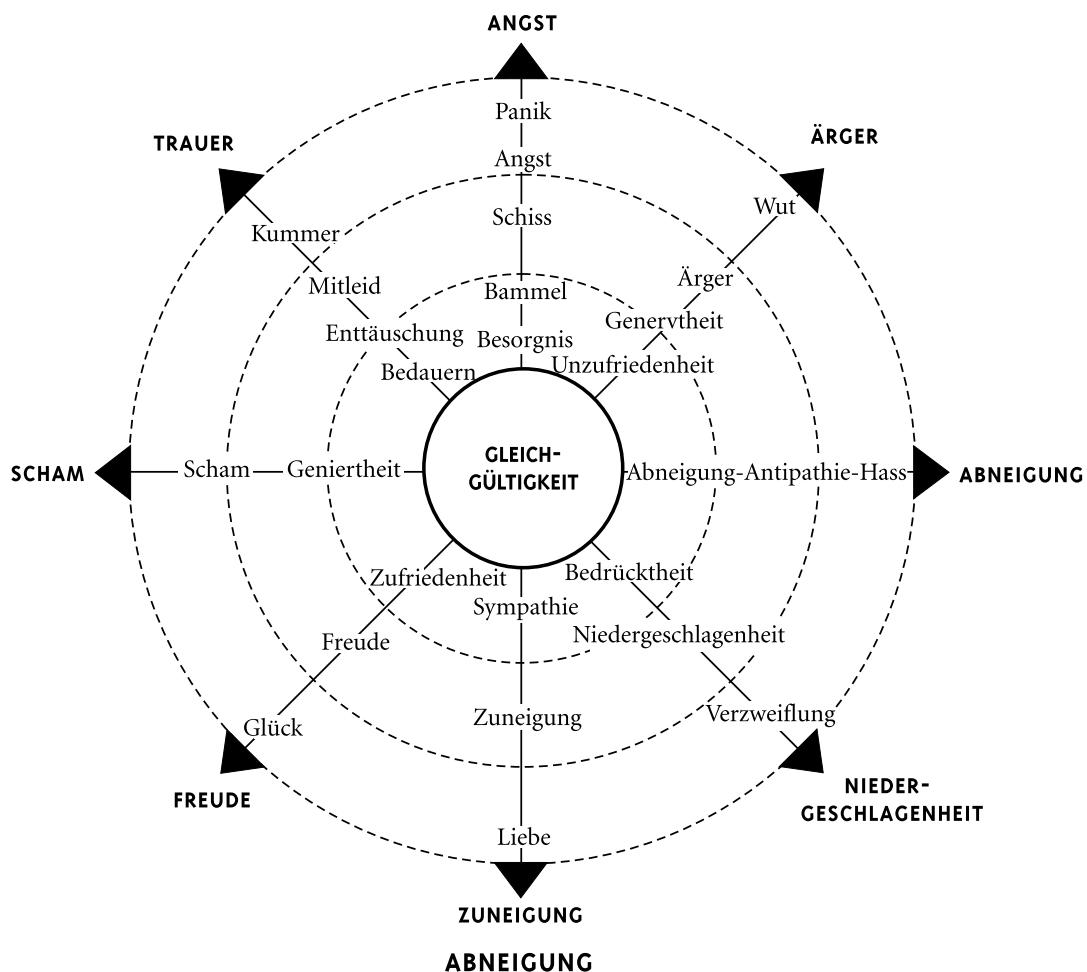
1. Zielgefühl

(Welches Gefühl finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

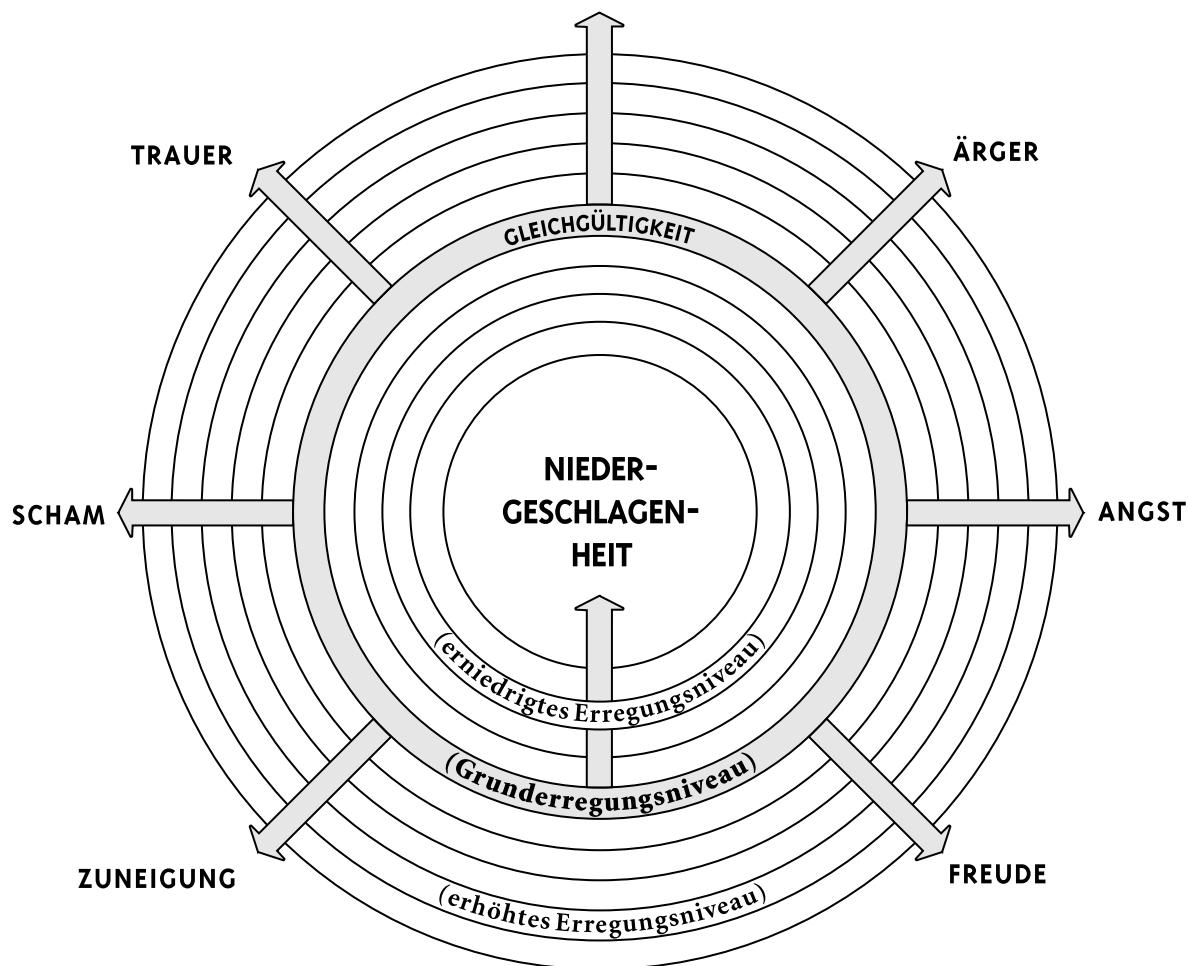
2. Verhaltenskonsequenz

(Welches Verhalten finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

Gefühlsstern und Zuordnungskategorien



Emotionen	Physiologische Begleitsymptome	Kognitionen	Körpergefühle
Freude	Erröten	Unsicherheit	Hunger
Zuneigung	Schwindelgefühl	Misstrauen	Körperschmerz
Gleichgültigkeit	Ohrensausen	Unglaubwürdigkeit	Kälte
Hass	Herzrasen	verhöhnt werden	Durst
Zufriedenheit	Herzstiche	Vertrauen	Druck
Scham	Schwitzen	Einsamkeit	Müdigkeit
Besorgnis	Zittern	Sicherheit	Wärme
Enttäuschung	Atembeschwerden	Verbundenheit	
Angst	Harndrang	Abhängigkeit	
Kummer	Übelkeit	Freiheit	
Niedergeschlagenheit	Kreislaufstörungen	verpflichtet zu sein	
Trauer	Verstopfung	ohnmächtig zu sein	
Unzufriedenheit	Kopfschmerzen	ausgeliefert zu sein	
Panik	Muskelspannung	gemocht zu werden	
Wut	Erblassen	ausgelacht zu werden	
Liebe	ohnmächtig werden	abgelehnt zu werden	
Ärger			
Abneigung			

Gefühlsstern mit Einteilung in Erregungsniveaus und der Zeitbezug von Emotionen

Gefühlsstern mit Einteilung nach dem Erregungsniveau. Der graue Kreis in der Mitte bezeichnet das Grunderregungsniveau, das mit dem „neutralen Gefühl“ Gleichgültigkeit einhergeht. Je weiter die Emotionen nach außen auf den Strahlen angesiedelt sind, umso höher ist das sie begleitende Erregungsniveau. Mit wachsender Entfernung vom neutralen Gefühl zum Zentrum hin schwächt es sich ab. Es liegt dann unter dem Normalniveau. Die konzentrischen Kreise stellen diese unterschiedlichen Erregungsniveaus dar.

	Was steht hier?	Mit welchen Hilfsfragen finde ich das heraus?
A Ausgangssituation	Die objektive, sachliche Beschreibung der Situation	Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diesen Gedanken oder dieses Gefühl habe? Was könnte hier jeder Mensch ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?
B Bewertungssystem	Alle bewussten und verdeckten Gedanken zum Zeitpunkt A	<p>1. (Meine persönliche Sichtweise von A): Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der Situation A?</p> <p>2. (Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen): Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermutet ich?</p> <p>3. (Bewertung): Wie finde bzw. fände ich das?</p>
C Konsequenzen	Gefühls- und Verhaltenskonsequenzen aus der Bewertung	<p>1. (Gefühlskonsequenz): Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?</p> <p>2. (Verhaltenskonsequenz): Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?</p>

A: Ausgangssituation

B: Bewertungssystem

1. Meine persönliche Sichtweise von A**2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen****3. Bewertung****C: Konsequenzen**

1. Gefühlskonsequenz**2. Verhaltenskonsequenz**

Die Rekonstruktion des Bewertungssystems

Kann der Patient seine Emotion C1 in einer konkreten Situation A benennen, ohne sich an die zuvor abgelaufenen Gedanken zu erinnern, dann kann mit Hilfe der B3-C1-Logik vom bekannten C1 auf das diesem zugrundeliegenden B3 logisch geschlossen werden.

Danach lassen sich, von B3 ausgehend, die dazugehörigen B2 und B1 erfragen:

B2. Auf B2 kann allerdings nur indirekt logisch zurückgeschlossen werden, denn jede Emotion C1 lässt einen ganz bestimmten kognitiven Inhalt bei B2 erwarten, den man zur Rekonstruktion des Bewertungssystems nutzen kann:

- Bei Freude steht hier der Gewinn, das, was jemand toll findet,
- bei Liebe, was man so gern an jemandem mag,
- bei Trauer der Verlust, das, was man schlimm findet,
- bei Angst müssen bei B2 die Befürchtungen auftauchen, das, was furchtbar wäre,
- bei Ärger eine Normenverletzung, also das, was man für eine Sauerei hält,
- bei Niedergeschlagenheit das, was so aussichtslos ist und bleibt,
- bei Ablehnung das, was man so unsympathisch oder abstoßend findet,
- bei Scham das, was jemand für nicht in Ordnung an sich hält (und meist mit einer Selbstabwertung verbindet).

B1. Bei B1 stehen die persönlichen Vorerfahrungen, das Vorwissen und die überdauernden Lebensphilosophien und Grundsätze, die für die gezogenen Schlussfolgerungen und vermuteten Konsequenzen bei B2 verantwortlich sind. B1 lässt sich daher mit der Antwort auf die Frage erheben „Wie kommen Sie darauf, dass ... (was bei B2 abgeleitet wurde)?“

Nachfolgende Übersicht zeigt für alle Gefühlsdimensionen die entsprechenden B3 und die Fragen, um die (diesen B3 vorangegangenen) B2 und B1 zu ermitteln:

Gefühl	B3	Frage nach B2	Frage nach B1
Freude	toll, schön	Was finde ich toll? Worin besteht der Gewinn?	Wie komme ich darauf?
Ärger	Sauerei, unverschämt	Was finde ich eine Sauerei? Welche Norm wurde verletzt?	Wie komme ich darauf?
Scham	peinlich	Was finde ich peinlich? Gegen welche Norm habe ich verstößen?	Wie komme ich darauf?
Trauer	schade, schlimm	Was finde ich daran so schlimm? Worin besteht der Verlust?	Wie komme ich darauf?
Niedergeschlagenheit	hoffnungslos und furchtbar	Was finde ich so hoffnungslos und furchtbar?	Wie komme ich darauf?
Sympathie	Der/die ist toll.	Was finde ich an der/dem so toll?	Wie komme ich darauf?
Angst	Das wäre furchtbar/peinlich.	Was wäre daran so furchtbar? Wie heißen die Befürchtungen?	Wie komme ich darauf?
Ablehnung	Die/den finde ich ätzend!	Was mag ich an der Person nicht?	Wie komme ich darauf?
Gleichgültigkeit	egal	Was ist mir egal?	Wie komme ich darauf?

A: Ausgangssituation

(Was geschieht gerade zum Zeitpunkt, als ich diese Gedanken oder dieses Gefühl habe?
Was könnte hier jeder ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?)

B: Bewertungssystem**1. Meine persönliche Sichtweise von A**

(Was sehe ich mit meinem Vorwissen und meinen persönlichen Normen in der
Situation A?)

2. Schlussfolgerungen und vermutete Konsequenzen

(Wie interpretiere ich das? Welche Schlussfolgerungen ziehe ich aus meiner persönlichen
Sichtweise von A? Welche Konsequenzen vermute ich?)

3. Bewertung

(Wie finde bzw. fände ich das?)

C: Konsequenzen**1. Gefühlskonsequenz**

(Welches Gefühl habe ich nach B? Gibt es körperliche Begleitsymptome?)

2. Verhaltenskonsequenz

(Was genau tue ich daraufhin? Wie verhalte ich mich?)

Z: Zielsetzungen**1. Zielgefühl**

(Welches Gefühl finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)

2. Zielverhalten

(Welches Verhalten finde ich in der Situation A angemessen und zielführend?)