

Die Rekonstruktion des Bewertungssystems

Können Sie Ihre 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 komme ich darauf, dass ... (was ich bei B2 abgeleitet habe)?«

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 verstoßen?	Wie komme ich darauf?
Trauer	schade, schlimm	Was finde ich daran so schlimm?	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?