



Gefühlsmatrix

| Gefühl | Mein typischer Handlungsimpuls | Mein typischer Gedanke | Meine typische Wahrnehmung | Meine typische körperliche Reaktion | Funktion des Gefühls heute (Wozu dient es mir heute?) | Evolutionäre Funktion des Gefühls (Wozu hat es in der Evolution gedient?) |
|---------------|---|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|--|
| Bsp: Angst | Flucht, weggehen, mich zurück ziehen | Ich verliere die Kontrolle | Herzschlag | Beschleunigter Herzschlag, Schwitzen, Atemnot | Vermeide besiegt werden in Situationen der Selbstbehauptung | Schutz vor Gefahren, die das Leben bedrohen können |
| | | | | | | |



Psychotherapie am Markt, Markstrasse 4, 9435 Heerbrugg, Mark Thunrher und Patrick Schelch, 079 312 73 69, ©