

☞ Emotionen – Gefühle – Gibt es einen Unterschied? ☜

Sehr oft sagen wir «ich habe das Gefühl ...» oder «mein Bauchgefühl sagt ...». Aber Gefühl und Emotionen – was ist der Unterschied?

Was sind Emotionen ?

Emotionen sind innere Empfindungen und gehen meist mit einer Reaktion einher. Sie setzen sich aus drei Komponenten zusammen:

- Gefühl
- körperliche Reaktion
- Denkprozess

Das bedeutet, Emotionen werden immer mit einem Gefühl erlebt. Die Emotion «Freude» kann z.B. das Gefühl von Glück, Zufriedenheit oder Anerkennung hervorrufen.

☞ Weiterhin sind Emotionen für andere Menschen nach aussen hin gut erkennbar. ☜

Die Emotion «Freude» kann mit der körperlichen Reaktion von Lachen begleitet werden.

Die körperliche Reaktion zeigt unseren Mitmenschen, wie wir uns fühlen. Es findet eine wortlose Kommunikation statt.

Der Denkprozess bewertet unsere Emotion und hilft, sie uns besser greifen zu lassen. Vergleiche zu vorherigen ähnlichen Emotionen können verknüpft und interpretiert werden.

Was sind Gefühle ?

Gefühle sind ebenso innere Empfindungen. Sie umschreiben, wie wir uns zu einem bestimmten Zeitpunkt fühlen. Freude, Trauer oder Angst gehören zu den klassischen Gefühlen, die wir wahrnehmen können.

☞ Sie lassen sich jedoch **nicht** wie Emotionen nach aussen tragen. ☜

◆ Das bedeutet, andere Menschen können nicht eigenständig erkennen, wie wir uns fühlen, denn das Gefühl ist ein Teil unserer Emotion, das weder von einer körperlichen Reaktion noch einem Denkprozess begleitet wird. ◆

Emotion

- setzt sich aus einem **Gefühl** zusammen  

- Emotion **führt zu** einem Gefühl

- lässt sich **nach aussen** tragen (zeigen)

- komplexer, setzt sich aus 3 **Komponenten** zusammen



Gefühle

- Teil unserer Emotionen

- findet ebenso **im Innern** des Menschen statt



- **umschreibt** unsere Empfindung zu einem bestimmten Zeitpunkt

- wird **nicht** von weiteren Komponenten begleitet

