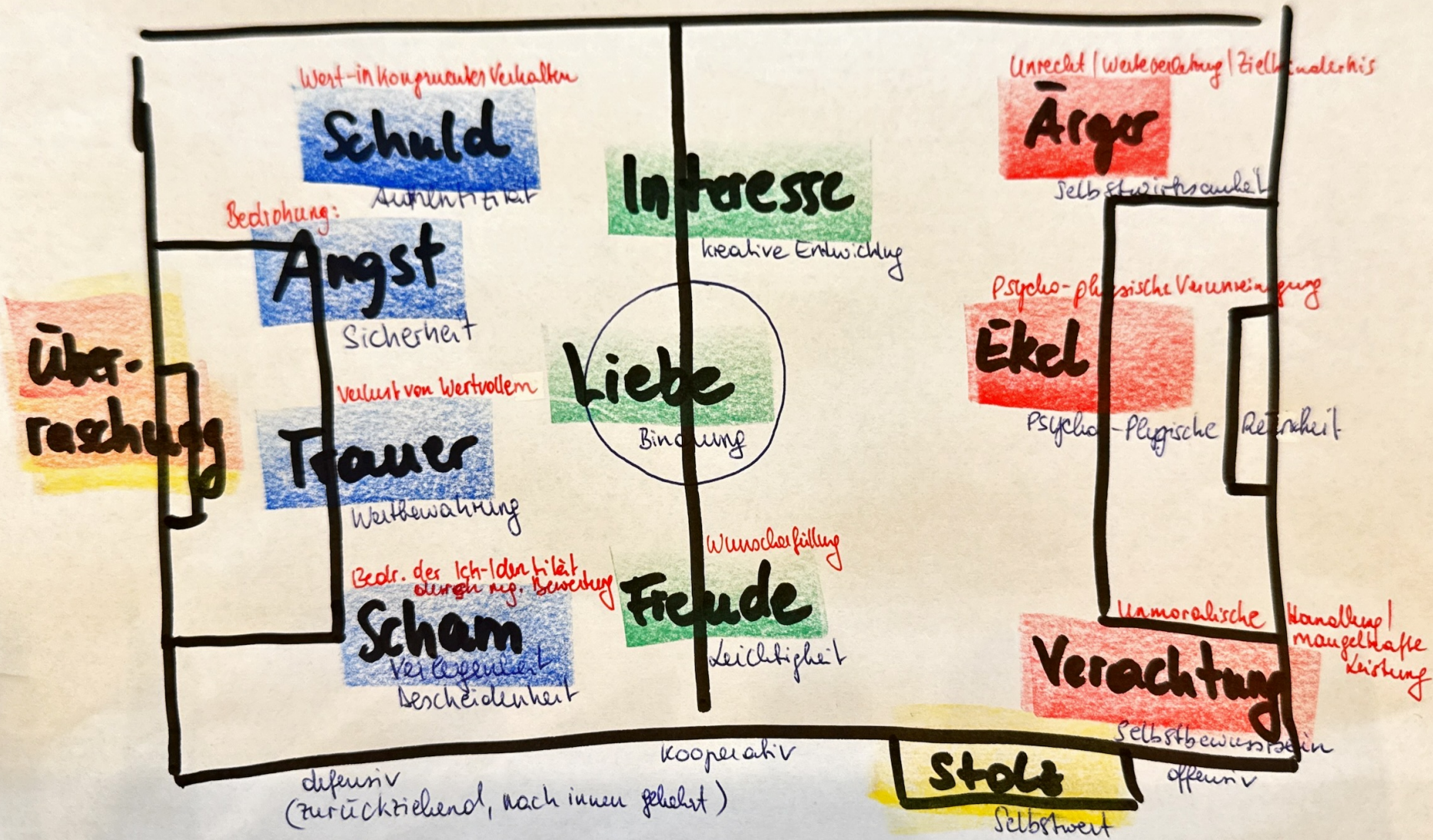


12 Primäremotionen





EMOTIONS-GENERATOREN-MODELL

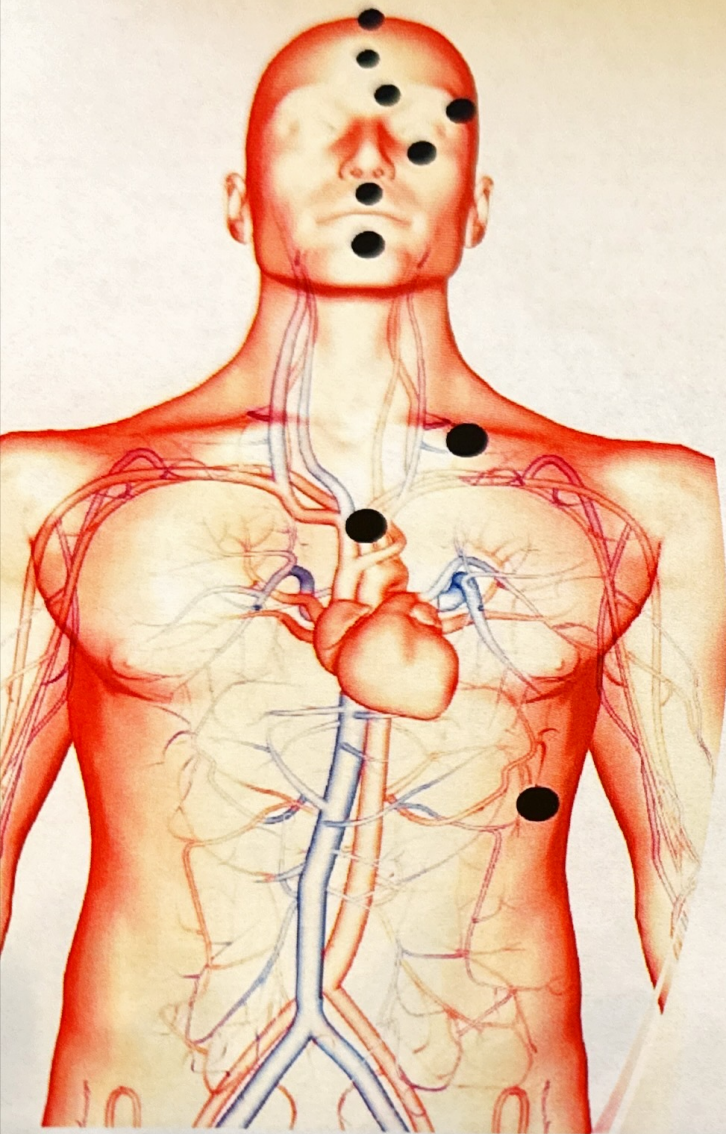
• MOTION = BEWEGUNG

BEDÜRFNIS

• erst wenn Akku voll ist = Bedürfnis erfüllt, kommt Emotion zur Ruhe

Bedürfnis = MOTIV
 ⇒ WERTE → nicht nur das eig. Verhalten, sondern auch -ll- andere

↓
 HANDLUNGSENERGIE, BIS
 BEDÜRFNIS-BATTERIE GESPEIST IST!!



EFT

(Emotional Freedom Technique)

- **Klopftechniken & Atmen:** Regulieren schnell Emotionen = **Entspannung auf Knopfdruck**
- **Cortisol:** 1 Stunde Klopfen senkt Stresshormon um bis zu **43%**
- **HRV:** Hinweise auf Verbesserung durch Klopfen
- **Nachweis:** Wirkung auf Physiologie & Gehirn

