

# Emotionale Orientierung

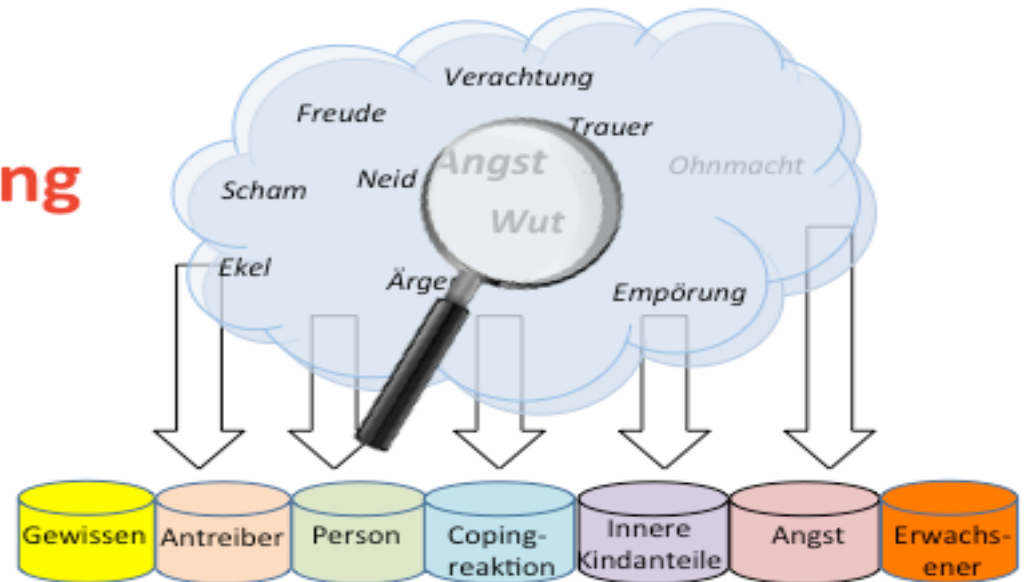
I. **EVALUIEREN**  
der Emotionen und Affekte

II. **ZUORDNEN** der Perspektiven  
der Emotionen und Affekte

III. **VERSTEHEN**  
der Perspektiven

IV. **POSITIONIEREN**

V. **UMGEHEN**  
mit den Emotionen  
und Affekten



Stellungnahme zur Bedeutung  
der Emotionen



Selbstmanagement

## Emotionale Orientierung

|                                   |   |
|-----------------------------------|---|
| I. Evaluieren der Gefühle         | Welche konkreten Emotionen und Affekte sind vorherrschend? Gibt es außerdem Gefühle hinter den vorherrschenden Emotionen?   |
| II. Zuordnen der Perspektiven     | Aus welchen bewussten oder unbewussten Quellen oder inneren Betrachtungs- und Bewertungsebenen sind diese Emotionen und Affekte gespeist?                             |
| III. Verstehen der Perspektiven   | Wie lassen sich diese Betrachtungs- und Bewertungsebenen, die sich in den Gefühlen offenbaren, verstehen?   |
| IV. Positionieren zu den Gefühlen | Welche Position soll zur Bedeutung einzelner Emotionen und Affekte eingenommen werden, so dass es stimmig ist?  |
| V. Umgehen mit den Gefühlen       | Wie gelingt das Selbstmanagement mit Emotionen und Affekten? Auf welche Schlüsselaffekte ist zu achten, um die personal-existenzielle Ausrichtung nicht zu gefährden? |